

MODIFIZIERTE FASTENKUR

für Gesunde

nach Dr. Otto Buchinger

Anmeldeschluss

01.10.2027

Vorbereitungstreffen, Infoabend

18.10.2027

Oselbachstraße 23, Zweibrücken

18:00 Uhr

Fastenwoche

25.10.– 30.10.2027

Oselbachstraße 23, Zweibrücken

Fasten ist die beste Gelegenheit in Form zu bleiben oder wieder in Form zu kommen. Die Fastenmethode beinhaltet den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit.

Sie ist eine natürliche, angenehme, schnelle und darüber hinaus gesunde Art Körpergewicht zu reduzieren.

Über Jahrmillionen war es für den menschlichen Organismus alltäglich, zeitweise nicht zu essen. Für Menschen und Tiere ist Fasten, d.h. gespeicherte Nahrungsenergie zu nutzen, eine angeborene Fähigkeit, um zu überleben.

Heute gibt es in Afrika und Australien noch Naturvölker, die angepasst an ihre Umgebung, zu manchen Zeiten auf Vorrat essen und fasten, weil sie nichts zum essen haben.

Schon Hippokrates (460-370 v. Chr.) erwähnte, dass das Weglassen von Nahrung und die damit einhergehende Mobilisierung der körperlichen Heilkräfte, eine sehr vornehme und wirkungsvolle Möglichkeit ist, den inneren Arzt zu aktivieren.

Dr. Otto Buchinger (1887-1966) beschreibt das Fasten als Königsweg der Gesundheitsfürsorge.

Dabei geht es nicht nur darum, die Kalorienaufnahme zu reduzieren, sondern um die Einbettung der Fastenaktivität in Bewegungs- und Entspannungsangebote, um den Gesundheitserfolg zu unterstützen.

GUTE GRÜNDE ZUM FASTEN

Entgiftende und entschlackende Prozesse steigern das allgemeine Wohlbefinden.

Der gesamte Organismus erfährt eine Unterstützung dabei gesund zu bleiben.

Das Herz- Kreislaufsystem wird durch Fasten entlastet und der Atem wird freier.

Fasten ist Kosmetik von innen. Zu hohe Blutfettwerte werden durch die Entfettung von innen gesenkt. Das Blut kann besser fließen, Blutbefunde, wie z.B. Entzündungs-, Leber- und Stoffwechselwerte werden verbessert.

Fasten wirkt schmerzlindernd und entlastend auf Gelenke.

Entzündungsprozessen wird entgegengewirkt.

Das Muskelgewebe erfährt eine Leistungssteigerung.

Fasten ist ein guter Einstieg in eine dauerhafte Gewichtsreduktion und bewirkt einen Anti-Aging-Prozess.
Heilfasten ist darüber hinaus eine erfolgreiche Methode zum Einstieg Intervallfasten.

KNEIPP´SCHE FASTENINSPIRATIONEN UND DIE ROSE

Die Rosenstadt Zweibrücken verfügt über mehrere wunderbare Orte in Zentrumsnähe, die dazu geeignet sind die Wirkung des Fastenprozesses positiv zu unterstützen.
Bewegung kommt in die Fastenzeit durch Spaziergänge auf dem Rosenweg und im Wildrosengarten.
Wasseranwendungen, Taulaufen, Wassergüsse und Bürstenmassagen sind Methoden der Kneipp´schen Lehre, die das Fastenvorhaben positiv unterstützen.

WER DARF MIT FASTEN?

Mitmachen können Menschen, die gesund sind, d.h. wer sich wohl fühlt, voll funktionsfähig ist, keine Medikamente einnimmt, seelisch stabil und entscheidungsfähig ist.
Wer nicht sicher ist, ob er fasten kann, spricht am besten mit seinem Arzt.

TERMINE UND PROGRAMM

Alle Termine enthalten wichtige Informationen rund um den Fastenprozess, Kneippmethoden, Entspannungs- und Bewegungselemente und finden in der Oselbachstraße 23, 66482 Zweibrücken statt.

TERMINE:

Anmeldeschluss: Freitag,01.10.2027

1. Treffen: Vorbereitungstreffen, Infoabend: Montag, 18.10.2027, 18:00 Uhr, Oselbachstraße 23, Zweibrücken
(wichtige Vorinformationen zu den Fastentagen, Einkaufsliste, Entlastungstage, Fastenvorbereitung)

2. Treffen: Freitag, 22.10.2027, 18:00 Uhr
(Fasteneinstieg, Verdauungssystem, Darmreinigung, Fastenfahrplan)

3. Treffen: Mittwoch, 27.10.2027, 18:00 Uhr
(Fastenprotokoll, Erfahrungsaustausch, Kneippmethoden, Entspannungs- und Bewegungselemente, Aufbautage)

4. Treffen: Samstag, 30.10.2027, 10:00 Uhr
(gemeinsames Fastenbrechen, Säure-Basen-Gleichgewicht, Intervallfasten nach der Fastenkur)

Kursleitung, Infos, Anmeldung bei:

Kursleiterin

Sigrid Conrad

Oselbachstraße 23

66482 Zweibrücken
Telefon: 0176 600 323 86

E-Mail:sigridsche@gmx.net



Lizensierte Fastenleiterin für Gesunde (Sebastian-Kneipp-Akademie, Bad Wörishofen)

oder

Kneippverein Zweibrücken

Mühlbergstr. 34

66482 Zweibrücken
Telefon: +49(0) 6332 76642 oder 0151 / 509 889 26

E-Mail: info@kneippverein-zw.de

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern“

Sebastian Kneipp

Zum Kurs

„Modifizierte Fastenkur für Gesunde“

melde ich mich **verbindlich durch die Überweisung der Kursgebühr** bis spätestens

Freitag, dem 01.10.2027 an.

Ich bin darüber informiert, dass ich in eigener Verantwortung am Kurs teilnehme;

ich halte mich für gesund und erhebe keinen Haftungsanspruch gegen die Fastenleiterin bzw. den Träger/-Veranstalter.

Mit den Teilnahmebedingungen bin ich einverstanden und überweise die Kursgebühr an den Verein (Deutsche Bank DE73 5427 0024 0206 6900 00).

Der Kurs kostet **50 Euro** für Mitglieder im Kneippverein und **55 Euro** für Nichtmitglieder.

Name, Vorname:

Str./Hausnummer:

Geburtsdatum:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift