



Fasten - ein faszinierendes Erlebnis

Fasten ist seit Alters her das einfachste und wirksamste Mittel, den Menschen auf den drei Ebenen von Körper, Geist und Seele zu erneuern und mit sich selbst in Einklang zu bringen.

Die Methode Dr. med. Otto Buchinger/Lützner ist dabei eine der erfolgreichsten Methoden den Körper zu entgiften und zu reinigen. Und so ganz nebenbei verliert man auch noch einige überschüssige Kilos.

Seit über 20 Jahren, nach einer langen und lebensbedrohenden Erkrankung, praktiziere ich diese Form der Gesundheitsprävention und habe die positiven Auswirkungen meiner Frühjahrs- und

Herbstkuren oft und oft kennen gelernt. Die längste Zeit die ich persönlich dabei mit Fasten verbracht habe waren 23 Tage. Darüber hinaus habe ich mit Fasten nach Dr. Buchinger meine Lebens- und Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umgestellt und so mein schon gesundheitsbedrohendes Übergewicht auf ein erträgliches Maß reduzieren können.

Mein Mann leidet seit vielen Jahren an einer Stoffwechselstörung die es seinem Körper nicht erlaubt Blutfette im erforderlichen Ausmaß abzubauen. Durch regelmäßiges Fasten normalisieren sicher jedoch seine ansonsten extrem überhöhten Cholesterin-Triglyzeride- und Leberwerte, - und das OHNE Medikamente!

Auf eine gemeinsame Fastenwoche mit IHNEN freut sich

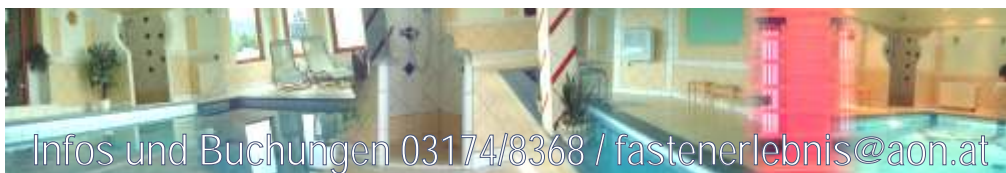
*Ihre Fastenbegleiterin **Roswitha Dunst***

*Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin,
Nordic Walking Instruktor*

Wirkung

Fasten nach der Dr. Buchinger/Lützner Methode entgiftet gründlich Gewebe und Zellen und schafft damit die Voraussetzung zur Regeneration des gesamten Organismus. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden angeregt und so Abwehrkräfte gegen Krankheiten mobilisiert. Durch Fasten können zahlreiche Probleme wesentlich verbessert werden, z. B.: Hohes Cholesterin, Harnsäureüberschuss, Gelenkserkrankungen, erhöhte Leberwerte, Blutdruckbelastung, Gewichtsprobleme, Immunschwäche, Streßfolgen, Nervosität, Schlafstörungen, Darmträgheit, Stoffwechselstörungen, Rheumatismus, Alltagsstress, Herzbeschwerden, Verkalkung, Kopfschmerzen, u. v. a. m.

Sie dürfen nicht Fasten wenn; Sie an Diabetes Typ I leiden, stark Untergewichtig sind, bei Angina Pectoris, MS, bei Niereninsuffizienz oder schweren Depressionen. Wenn Sie unsicher sind besprechen sie ihren Fastenwunsch rechtzeitig mit einem [fastenkundigen Arzt](#).



Infos und Buchungen 03174/8368 / fastenerlebnis@aon.at



Fasten

Ihrer Gesundheit zuliebe

8190 Miesenbach, Bergviertel 64
Tel.: 03174/8368, Fax: DW -16

www.fastenhaus.at
fastenhaus@aon.at



Joglland-Waldheimat
Die Kraftspendendorfer Österreichs

Ohne Diät zu Ihrem
Wunschgewicht

Fasten
im Joglland

nach Dr. med. Buchinger/Lützner

Urlaub für Körper, Geist und Seele

DIE Gesundheitsvorsorge für mündige Menschen

- Fasten reinigt und entgiftet den gesamten Körper
- Fasten befreit Körper, Geist und Seele von inneren Spannungen
- Fasten ist das ideale Mittel zur Förderung ihrer Gesundheit
- Fasten hilft beim Abnehmen, - ohne Diät zum Wunschgewicht
- Fasten - Impuls zur Änderung falscher Ernährungsgewohnheiten
- Fasten ist der beste Urlaub den sie sich gönnen können!

Fastenteam



Fastenleiterin:
Roswitha Dunst
Fasterin seit über 20 Jahren
Ärztl. geprüfte Dipl.- Fasten- und
Gesundheitstrainerin
Nordic Walking Instruktor



Ärztliche Voruntersuchung:
Dr. Matthias Ranegger
Arzt für Allgemeinmedizin
Diplom für klassische Akupunktur
Diplom für Hypnosetherapie
Birkfeld, Telefon: 03174/4844



Ernährungsberatung:
Anita Grabner
Diätologin am LKH Fürstenfeld
Absolventin der Diätakademie Graz
Koglhof, Telefon: 0664/23 80 441



Unterwassergymnastik:
Petra Maierhofer
Staatlich geprüfter Sportlehrwart
Schwimmunterricht und Wassergymnastik
Wenigzell, Telefon: 0664/93 73 377



Shiatsu/Do In Übungen:
Gerlinde Elisabeth Geiregger
Dipl. - Shiatsu Praktikerin und
Dipl. - Do In Übungsleiterin
Light Body Yoga, Tao Yoga
Oberfeistritz, Telefon: 0664/17 30 190



Lymphdrainagen, Reflexzonen:
Ursula Hofer
Fachinstitut für Massage, Lymphdrainage
und AKP - Massage.
Wenigzell, Telefon 0664/1132628



Reflexzonenmassage, Fußpflege:
Ingrid Milchrahm
Absolventin des Instituts HoloS
für Massage, Kosmetik und Fußpflege.
Miesenbach, Telefon: 0676/54 55 947



Meditation und Aura Reading:
Markus Idl
Institut für traditionelles Feng Shui und
Radiästhesie
Villach, Telefon: 0660/52 61 992



Massagen/Fastenwandern:
Robert Dunst
Faster seit ca. 10 Jahren
Ausbildung für Wellness-Massagen
bei Holger Barthmann

Heilfasten nach Dr. med. Buchinger/Lützner

Fasten ist eine wertvolle Erfahrung, ein Erlebnis, das man nur durch sich selbst machen kann: Zu wissen, dass man zeitweise ohne Nahrung leben und danach bescheidener als üblich essen kann. Voraussetzung für das Fasten sind Aufgeschlossenheit, Neugierde, die Bereitschaft es einfach auszuprobieren und der Entschluss, durchzuhalten. Denn Fasten ist nicht hungern, sondern ein umfassender Regenerationsprozess.

Es gibt viele, viele gute Gründe für eine regelmäßige Heilfastenkur:

- * Überflüssige Kilos schmelzen dahin. / * Der Körper wird von Schlacken und Giftstoffen befreit. / * Knifflige Aufgaben lassen sich einfacher lösen.
- * Pickel und Mitesser verschwinden. / * Die Haut wird straff und glatt und rosig. / * Die Stimmung steigt und steigt. / * Das Haar gewinnt an Spannkraft.
- * Muskeln und Gewebe werden gestrafft. / * Die Körperhaltung verbessert sich zusehends. / * Die Abwehrkräfte werden gesteigert. / * Erfolg wird spürbar.
- * Die Geschmackssinne werden geschärft. / * Fasten macht offen für Neues und für Veränderungen.



Ein Haus am Berg.

Eine Ruhe-Oase auf dem Zauberberg Wildwiesen. Weit weg von der Hektik, dem Lärm und dem Stress unserer Zeit.

Behagliche Zimmer, komfortable Apartments und ein bunter Garten mit duftenden bunten Blumen, Schmetterlingen und einem fröhlichen Vogelkonzert lassen Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen.

Die Region Joglland-Waldheimat, einst als das "vergessene Landl" bezeichnet bietet dem Besucher heute, wie kaum eine andere Region, Natürlichkeit und Unverfälschtheit in vielen Bereichen. Der ideale Ort um sich im Rahmen eines Fastenprogramms auf sich selbst zu besinnen.



Vitaltage 5-Vital Tage mit einer vollwertigen Ernährung. Die ideale Ergänzung zum Fasten oder als eigenständiges Regenerationsprogramm zum Abschalten und Erholen.



Früchtefasten



Für jene, denen eine Saft-Fastenkur zu radikal erscheint, oder für jene, denen es aus gesundheitlichen Gründen (z. B. bei extremem Übergewicht) nicht möglich ist, den Körper mit Hilfe einer Saftfastenkur zu entgiften und zu entschlacken, bieten wir die Möglichkeit zum Früchtefasten an. Früchtefasten zählt zu den intensiv reinigenden Naturheilverfahren. Säure-Basen-Haushalt, Hormon- und Antikörperproduktion, die gesamten Stoffwechselreaktionen normalisieren sich und das Immunsystem wird gestärkt.

Infos unter: 03174/8368, www.fastenhaus.at oder fastenhaus@aon.at