

entspannen,  
erholen  
regenerieren  
loslassen

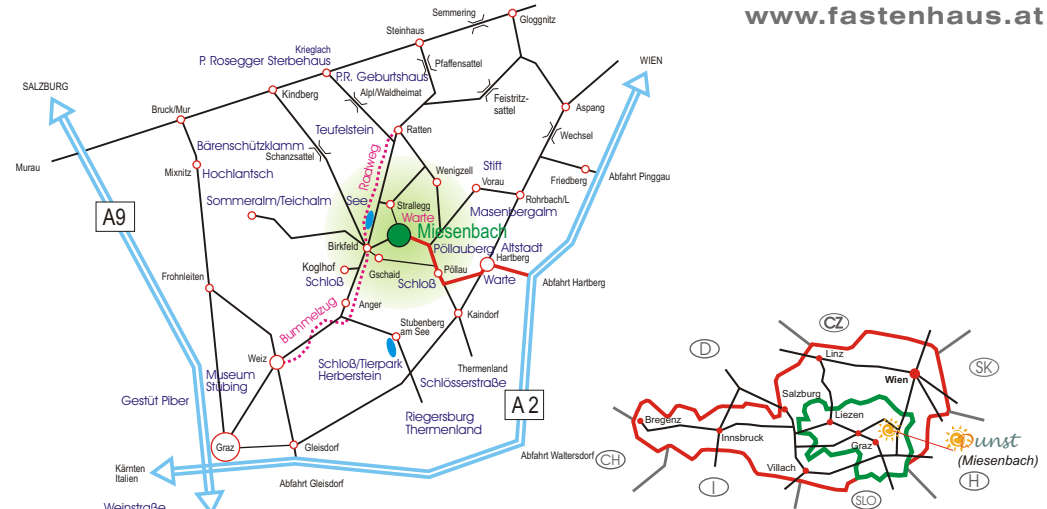
## Fasten

kann. Zu wissen, dass man zeitweise ohne feste Nahrung leben und danach bescheidener als üblich essen kann.

Voraussetzung für das Fasten sind Aufgeschlossenheit, der Wunsch zur aktiven Gesundheitsvorsorge, Neugierde und die Bereitschaft es einfach zu probieren. Fasten ist nicht Hungern, sondern ein umfassender Reinigungs- und Regenerationsprozess! Durch Fasten können zahlreiche Probleme wesentlich verbessert werden, z. B.: Gicht, Hohes Cholesterin, Harnsäureüberschuß, Blutdruckbelastung, Gewichtsprobleme, Immunschwäche, Nervosität, Schlafstörungen, Darmträgheit, Stoffwechselstörungen, Rheumatismus, Alltagsstress, Herzbeschwerden, Verkalkung, Kopfschmerzen u. v. a. m.

Neben zahlreichen Schilderungen in der medizinischen Literatur, in denen überraschende Heilungen in Folge einer längeren Fastenperiode geschildert werden, war es vor allem Dr. med. Otto Buchinger, welcher das Fasten als Therapieform mit großem Erfolg und allgemeiner Anerkennung entwickelt hat.

Kaum ein anderer Ort eignet sich besser für eine Heilfastenkur, als die Gesundheitsregion Joglland-Waldheimat, mit ihrer unverfälschten Landschaft, ihren rauschenden Wäldern und mystischen Kraftplätzen.



[www.fastenhaus.at](http://www.fastenhaus.at)



## Der Luxus des Nichts - eine Heilfastenkur in der Gesundheitsregion "Joglland - Waldheimat"

Heilfasten ist Urlaub vom Essen, ist Regeneration und Entgiftung, ist loslassen, ist sich neu orientieren und viel mehr als nur **der Verlust einiger überflüssiger Kilos.**

Heilfasten ist eine wertvolle Erfahrung, ein Erlebnis, das man nur durch sich selbst machen



Heilfasten. Und Sie fühlen sich wie **NEUGEBOREN**

## FASTEN-UND GESUNDHEITSHAUS IM JOGLAND

[www.fastenhaus.at](http://www.fastenhaus.at)



## Heilfasten - Kur in der Gesundheitsregion Joglland-Waldheimat



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/Lütznert 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 gesundheitsschädliches 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 sich seine ansonsten extrem überhöhten Cholesterin-Triglyzeride- und Leberwerte - und das OHNE Medikamente!

Auf eine gemeinsame Fastenwoche mit IHNEN freut sich im Namen des gesamten

Teams Ihre Fastenbegleiterin **Roswitha Dunst**  
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin,  
Nordic Walking Instruktor

**Ärztliche Voruntersuchung:**



Dr. Claudia Pflieger  
Arzt für Allgemeinmedizin  
Diplom Komplementärmedizin-Homöopathie  
Diplom: Ernährungsmedizin.  
Bundeslandreferent für Stmk. ÖGHM (österreichische Gesellschaft für homöopathische Medizin)  
Vorau, Telefon: 0676/901 90 29



Dr. med. univ. Peter Lux  
Arzt für Allgemeinmedizin  
Distriktsarzt, Medizinairat  
Aderlaß, Hildegardmedizin  
Vorau, Telefon: 03337/ 2170



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



**Gesundheit nach Hildegard v. Bingen:**  
Theo Blumauer - Drogist  
Beschäftigt sich mit Hildegard,  
Dr. Töth, Sonnenmoor, tibetische  
Naturmittel u. v. a. m.  
Vorau, Telefon 03337/2337



**Unterwassergymnastik:**  
Petra Maierhofer  
Staatlich geprüfter Sportlehrer  
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  
Telefon: 0664/17 30 190



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



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



**Meditation spirituelle Begleitung:**  
Erika Pammer  
Bewegungspädagogin  
Spirituelle Erwachsenenbildnerin  
Koglhof, Telefon: 03174/3242



**Therapieeinteilung/Fastenwandern:**  
Robert Dunst  
Faster seit ca. 10 Jahren  
Ausbildung für Wellness-Massagen  
bei Holger Barthmann, Hot Stone Th.



**Fastenablauf:**

Der Ablauf variiert naturgemäß je nach Zusammensetzung der Gruppe, nach den Witterungsverhältnissen, nach Jahreszeit, ihren persönlichen Begleitumständen sowie dem jeweiligen Programmschwerpunkt. Die wesentlichen Bestandteile möchte ich ihnen jedoch im Folgenden kurz erklären.

**Anreise- und Entlastungstag**

Ankommen und sich wohl fühlen, das ist mir das Wichtigste. Nach der Mittagspause, *es gibt eine herrlich duftende Suppe*, fahren wir zum Fastenarzt. Dabei werden nach einer sehr gründlichen Untersuchung ihre persönlichen gesundheitlichen Aspekte erörtert und abgeklärt.

**5 - 6 Fastentage**

Während der Fastentage werde ich sie persönlich und individuell betreuen und ihnen bei allen Fragen und allenfalls auftretenden Problemen mit Rat und Tat behilflich sein. Ein moderates Begleitprogramm wird die Fastenwirkung verstärken und lässt die Kilos weiter purzeln. Dazwischen bleibt jedoch auch ausreichend Zeit zum Entspannen, Erholen und zur inneren Einkehr.

**Aufbautag**

Wesentlicher Bestandteil einer Fastenwoche ist der richtige Kostaufbau. Aus diesem Grund beschäftigen wir uns in diesem Tag im Besonderen mit dem Thema Ernährung. Diverse Vorträge zu diesem Thema, von der Ernährungslehre der Hl. Hildegard von Bingen, über die moderne Ernährungslehre unserer Tage bis zur Ernährung nach der TCM sollen Ihnen helfen, Ihren Fastenerfolg (*sie werden einiges an Gewicht verloren haben*) auch im Alltag fortsetzen zu können. Darüber hinaus werden sie von ihrem Erfolg förmlich beflügelt sein. Neben den positiven und sichtbaren Ergebnissen an ihrem Körper werden sie sich auch seelisch und geistig erneuert und erfrischt fühlen.

**Abreisetag - *Wie neu geboren durch Fasten!***

Unser all Inklusiv Preis enthält:

Ärztliche Risikovoruntersuchung (*die erforderlichen Blutbefunde sind von ihrem Hausarzt zu erstellen und verbindlich mitzubringen*), Fastenbegleitung, komplette Fastenverpflegung, Vollwertkost während der Entlastungs- & Aufbautage, alle Getränke, div. Vorträge, gemeinsame Ausflüge und ein **umfangreiches Kurpaket:**

(Änderungen vorbehalten)

- Leberwickel
- Magnetresonanz
- Fastenvortrag
- Ergometer/Stepper
- Teilmassagen
- Meditationsabend
- Ernährungsberatung
- Reflexzonenbehandlung
- Unterwassergymnastik
- geführte Wanderungen
- Lymphdrainage
- Ausflüge, Exkursionen

sowie freier Zugang zum Wellness Bereich mit Hallenbad, Sauna, Thera-Med Infrarotkabine und Fitnessraum.

