

FASTEN 2.0 **Mit der traditionell chinesischen Medizin (TCM)** **zu mehr Wohlbefinden**

Wofür steht Fasten 2.0

- wir **ESSEN** um Energie zu gewinnen
- wir essen **EINFACH** um uns zu entlasten
- wir essen einfach und **REGELMÄSSIG** für einen guten Stoffwechsel

Was ist das Ziel von Fasten 2.0

- Die Leber und der Darm werden entgiftet
- Schlacken lösen sich und Ablagerungen werden ausgeschieden
- Müdigkeit, Allergien, Schlafprobleme, trockene Haut, Gelenkprobleme, uvm. können sich verbessern
- Unsere Mitte (Magen und Milz) werden gestärkt
- Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert
- Die Ernährungsgewohnheiten verändern sich
- Der Darm wird gereinigt, entlastet und dadurch gestärkt



Was hat Fasten 2.0 mit der TCM zu tun

In der TCM gibt es per se kein Fasten, da wir in der TCM nicht zu einer langfristigen Nahrungsmittelkarenz raten. ABER es gibt die sogenannten Dojo-Zeiten. Die Dojo-Zeit bezeichnet in der TCM den Übergang zwischen den vier Hauptjahreszeiten. Der Körper stellt sich in dieser Zeit auf die klimatischen Gegebenheiten der kommenden Jahreszeit ein. Die TCM zeigt auch hierbei ihre präventive Herangehensweise und ist ihrer Zeit gerne einen Schritt voraus:

Bereite ich meinen Körper entsprechend vor, kommt es zu keiner Störung des Energieflusses und wir werden nicht krank.

Was passiert im Körper aus chinesischer Sicht:

Unsere Mitte (Magen und Milz) wird durch die regelmäßigen, saftigen Mahlzeiten optimal unterstützt. Das Qi (= die Energie) der Mitte wird aufgebaut. Feuchtigkeit und Schleim werden ausgeschieden und das Qi kann wieder fließen. Die Abwehrenenergie wird gestärkt, der Darm gewinnt wieder an Kraft und der Stoffwechsel wird angekurbelt.

Mehr Leichtigkeit für Groß und Klein

FASTEN 2.0

Mit der traditionell chinesischen Medizin (TCM)
zu mehr Wohlbefinden

Aufbau und Ablauf einer individuellen Fastenbegleitung

ENTLASTUNG

1 Woche

FASTEN

3/6/9/ oder 12 Tage

AUFBAU

1 Woche

Wir wählen aus bestimmten **Gemüse- und Getreidesorten** die für Sie passenden aus.
Zusätzlich unterstützen uns **Produkte aus dem Reformhaus und der Apotheke** zur Entgiftung und Entschlackung.

Uns begleiten Leberwickel, Öl ziehen, Körperbürsten und andere Rituale zur Entspannung von Körper, Geist und Seele!

Kosten einer individuellen Fastenbegleitung

Preis: € 120,-

Beinhaltet

3 Termine bei Ihnen zuhause:

- Anfangstreffen, Besprechung des Fastenplans (ca. 60 Minuten)
- Start Fastenphase (ca. 40 Minuten)
- Start Aufbauphase (ca. 40 Minuten)

laufende Betreuung telefonisch oder per E-Mail
individuelle Auswahl der passenden Lebensmittel

ANGEBOT:

Zusammen macht es noch mehr Spaß!

Fastenbegleitung für 2 Personen (Termine finden zusammen statt)

pro Person statt um € 120,- um € 100,-

(das Angebot ist gültig bei Terminvereinbarung bis 15. März 2019)