

Unser Team:



Gertrud W. Schönauer-Wanninger
Heimatführerin



Heiko Streit
systemischer Berater
Wellnessmasseur
Klangschalenpraktiker



Sabra Stellmann

Trainerin für ganzheitliches Wohlbefinden

- * kreativer Ausdruck
- * Achtsamkeit und Meditation
- * Klang und Stimme



Doris Steinlesberger

ärztlich geprüfte
Fastenleiterin (dfa)

Kontakt - Anmeldung

Veranstalter der Fastenwochen:

Ferienwohnungen Concordia
Fam. Wagner/Beilhack
Klosterjägerweg 4
83707 Bad Wiessee

Telefon: 08022-86230
Fax: 08022-86250
E-Mail: info@fewo-concordia.de
Homepage: <https://fewo-concordia.de/>



Ihre Gastgeber

Hildegard Wagner,
Andreas Beilhack



**Gesund
durch**

Heilfasten

nach Otto Buchinger



*Erleben Sie die
Selbstheilungswirkung
Ihres Körpers*

Im Programm enthalten:

- Vorträge über Einführung und Ablauf Buchinger Fasten, gesunde Ernährung, Kostaufbau/Aufbautage
- Darmentleerung mit Glaubersalz
- Informationen und Anleitung zu fastenunterstützenden Maßnahmen
(Einläufe, Öl ziehen, Leberwickel)

- **Bewegung:**

regelmäßige Fastenwanderungen

- **Ausleitende Verfahren:**

eine Wellnessmassage
eine Klangschalenmassage
3 ausleitende Wannenbäder im Jod-Schwefel-Bad
regelmäßige Leberwickel, Einläufe mit grüne Kaffee, Öl ziehen

- **Entspannungsprogramm:**

Abendmeditation, bewusstes Atmen,
Body Scan, Sleep-Well-Entspannung,
ein Day-Spa im Terrassenhof
(Sauna und Schwimmbad)

- **Verköstigung:**

Obst- und Gemüsesäfte, Fastentees,
Suppen

- **Sonstiges**
 - ◆ gemütliche Kaminabende
 - ◆ eine Tegernseer-Karte

Seminargebühr

850€

(zzgl. Übernachtungskosten)

Detaillierte Informationen erhalten Sie nach Anmeldung!!!

Termine für 2023

08. Oktober – 15. Oktober

15. Oktober – 22. Oktober

22. Oktober – 29. Oktober

Teilnehmerzahl

5 Teilnehmer

Preis je Übernachtung

- im Mehrbettzimmer 60€

- im Einzelzimmer 85€

(sofern vorhanden)

Ablauf unserer Fastenwoche:

- Vorbereitung auf das Heilfasten
- drei Entlastungstage
- Darmentleerung am ersten Fastentag mit Glaubersalz
- Fastentage mit genauem Tagesablauf
- Fastenbrechen und Auftage

10 Regeln des Heilfastens

- **Gesundheitlicher Check-Up**

- **Nichts essen, aber viel trinken**

- **Entleerung und Ausscheidung**

- **Verzicht auf alles Unnötige**

- **Begegnung mit sich selbst**

- **Ruhe geben – Stille finden**

- **Ausreichend Bewegung**

- **Die Natur heilt**

- **Sich verwöhnen lassen!!!**

- **Auftage – langsam ans Essen gewöhnen**