

Fasten - Entgiften - Loslassen

Das Frühjahr ist die ideale Zeit, um unseren Körper und unseren Geist von allem „Überflüssigem“ zu befreien und zu reinigen. Fasten ist ein fester Bestandteil vieler Kulturen und Religionen. Es hilft uns, uns aus dem alltäglichen Stress herauszunehmen, inne zu halten und in uns hineinzuspüren, was wir wirklich brauchen. Allzu oft stopfen wir etwas zu Essen in uns hinein, obwohl wir eigentlich einen anderen Hunger stillen wollen. Fasten schafft geistige Klarheit. Es gibt uns die Möglichkeit umzudenken und ungesunde Verhaltensweisen in Zukunft abzulegen.

In der Fastengruppe wollen wir uns gegenseitig stützen und motivieren. Unter anderem lernen wir die „neurolymphatischen Massagezonen“ kennen, die, wenn wir sie massieren, den Lymphfluss anregen und somit unseren Entgiftungs- und Entschlackungsprozess aktiv unterstützen. Bei „Fastenflauten“ hilft uns die Meridianklopftechnik (EFT) oder auch stimmungsaufhellendes farbiges Licht.

Zusätzlich zu den Gruppenterminen erhält jeder Teilnehmer zwei Einzeltermine zur Anregung der Stoffwechsel- und Ausscheidungsprozesse über die medizinisch physikalischen Entgiftung * mit Hilfe des *medec* Elektrolyse-Fußbades, sowie einen Termin zur pulsierenden Magnetfeldtherapie**.

Vor Beginn der Fastengruppe klären wir im persönlichen Gespräch ab, ob Sie selbständig fasten dürfen.

Termine:

- Mittwoch, 4.03.2015 (18:15 – 19:15)
→ Infoabend/ Vortrag
(Donnerstag, 5.03.2015
→ Einkaufstag/ Brühe kochen)
Freitag, 6.03.2015 (18:15 – 19:15)
→ Entlastungstag/ Gruppe
Samstag, 7.03.2015 (15:00 – 16:00)
→ Abführtag/ Gruppe/ Übungen
Sonntag, 8.03.2015 (15:00 – 16:00)
→ Gruppe/ Übungen
Montag, 9.03.2015 (Einzeltermin*)
Dienstag, 10.03.2015 (Einzeltermin**)
Mittwoch, 11.03.2015 (Einzeltermin*)
Freitag, 13.03.2015 (18:15 – 19:15)
→ letzter Fastentag/ Gruppe
Samstag, 14.03.2015 (11:00 – 12:00)
→ gemeinsames Fastenbrechen
Montag, 16.03.2015 (18:15 – 19:15)
→ letzter Auftag/ Zukunft

Ort: Naturheilpraxis Sonja Kohn,
Peiner Str. 29, 31319 Sehnde

Leitung: Sonja Kohn, Heilpraktikerin,
Dozentin

Die **Gebühr** beträgt € 120,00 (Anz.: € 50,00; Rest: € 70,00). Für den Kurs ist eine **schriftliche Anmeldung bis zum 25. Februar 2015** erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb werden die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs berück-

sichtigt. Ihre Anmeldung ist erst verbindlich mit der Überweisung der Anzahlung auf das unten genannte Konto. Die restliche Kursgebühr ist dann bei Kursbeginn zu zahlen. Eine besondere Teilnahme-Bestätigung erfolgt nicht.

Wenn Sie Ihre Teilnahme wieder absagen müssen, wird bis eine Woche vor Kursbeginn eine Verwaltungspauschale in Höhe der Anzahlung, danach die volle Kursgebühr fällig – wenn keine Ersatzperson benannt wird. Die Kursleitung haftet nur für Schäden der Kursteilnehmer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

☞ Hiermit melde ich mich zur Fastengruppe: „Fasten - Entgiften - Loslassen“ am 4./6./7./8./9./10./11./13./14./16.03.2015 an.

Ich habe die Anzahlung in Höhe von € 50,00 auf das unten genannte Konto überwiesen. Nur damit ist mein Platz verbindlich reserviert.

Name: _____

Anschrift: _____

Tel: _____

Mobil: _____

e-mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Kursgebühr für Wiederholer: 90 €

Bankverbindung:
Kto.: 72 000 546 01

Volksbank Lehrte e.G.
BLZ: 251 933 31