

## Entspannung.Natur&amp;Leben

**Arrangement Frühjahrsputz**  
**Arrangement Fasten & Wandern**  
**Buchung**

Heilpraktikerin  
**Michaela Schubert**  
 Pfarrgässchen 4  
 95466 Weidenberg  
 Tel: 09278/775895  
 Fax: 09278/775898  
 schubert@entspannung-  
 natur-leben.de



*Frühjahrsputz für den Organismus  
 vom 13.-20. März 2016*  
*Herbstlich basisch Fasten und Wandern  
 vom 23.-30. Oktober 2016*

**Buchungsformular**

( ) Ich/Wir melde(n) mich/uns verbindlich für das Arrangement Frühjahrsputz an.

( ) Ich/Wir melde(n) mich/uns verbindlich für das Arrangement Fasten&Wandern an.

Name: \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift:: \_\_\_\_\_

**Informationen zu Buchung, Stornierung und Zahlung**

Die Buchungen bzw. Reservierung erfolgt direkt über Frau Michaela Schubert.

Um Ihre Reservierungen zu bestätigen, bitten wir Sie nach Erhalt der Buchungsbestätigung, um eine Anzahlung von 30 % des Reisepreises. Bitte überweisen Sie diesen Betrag auf das Konto von Frau Michaela Schubert, HypoVereinsbank Nürnberg, IBAN DE15760200700382511727, BIC HYVEDEMM460. Die Restzahlung erfolgt 21 Tage vor Seminarbeginn, ebenfalls auf das o.g. Konto. Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen, da der Seminarpreis inkl. der Hotelleistungen nach der Restzahlung nicht mehr zurückgezahlt werden kann - es sei denn, es wird ein adäquater Ersatzteilnehmer gefunden. Sollte die Veranstaltung aufgrund von Krankheit der Seminarleiterin Frau Schubert oder Mangels Teilnehmerzahl ausfallen, werden die Anzahlungen bzw. gezahlten Seminarkosten zurückerstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Fasten ist der vorübergehende Verzicht auf Genussmittel und gewisse Nahrungsmittel. Beim Basenfasten werden alle Säurebildner in der Nahrung für eine bestimmte Zeit weggelassen. Es befreit den Körper von Giftstoffen und überflüssigen Fettpolstern, vitalisiert den Geist und fördert das seelische Gleichgewicht.

**Fasten ohne zu Hungern**

„Basenfasten“ Wozu?

Säuren entstehen bei Verdauungs- und Abbauprozessen die in jeder Zelle ablaufen. Normalerweise scheidet der Körper die Säuren auch wieder aus, doch wenn sie überhand nehmen, können sie über Nieren und Darm nicht genügend ausgeschieden werden. Dann übernehmen Basen (Mineralien) ihre Neutralisierung.

"Schnelle" Mahlzeiten, Fertig-Produkte und ein hektischer Alltag fördern die Säurebildung im Körper und beeinflussen den Basenhaushalt, der Körper hat den Säuren nicht genügend Basen entgegenzusetzen und übersäuert. Basenfasten kann dem Körper helfen, die Säure-Überschüsse loszuwerden und den Basenhaushalt zu normalisieren.

Lassen sie eine Woche lang alle Säurebildner in der Nahrung weg und erleben sie die vielseitige und schmackhafte Zubereitung von Gemüse, Kräutern und Obst.

Getrunken werden 2-3 Liter Quellwasser und Kräutertees (Basentees)

**Wer darf Fasten?**

Ein Fastenverbot gilt nur für Schwangere und stillende Mütter, Menschen mit Magen oder Zwölffingerdarmgeschwüren, fortgeschrittene Leber- und Nierenfunktionschwäche, nach größeren Operationen.

**„Tu deinem Körper Gutes damit die Seele gerne darin wohnt“**

Geist und Seele sind am Fastenprozess beteiligt. Der Stoffwechsel in der Fastenzeit führt zur Beruhigung und Entspannung des vegetativen Nervensystems und das seelische Gleichgewicht wird gestärkt. Unterstützt wird dieser Prozess noch durch Meditationen und geistigen Impulsen den Alltag neu zu bedenken. Es birgt eine große Chance, da gerade schwere körperliche Krankheiten durch seelische Einflüsse mitverursacht werden.

**Was geschieht beim Fasten?**

Ein großes inneres Reinemachen findet statt. Sämtliche Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane (Leber, Nieren, Haut, Darm) laufen auf Hochtouren um Gift-, Entzündungs- und Schlackenstoffe loszuwerden. Dieser Prozess wird noch durch Maßnahmen wie die Darmentleerung, Trockenbürsten und feuchtwarme Leberwickel unterstützt. Es bietet sich an bei allen chronischen Krankheiten wie Allergien, Rheuma, Asthma, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Migräne und anderen Erkrankungen.

**Bewegung**

Ein idealer „Fastensport“ ist das Wandern. Durch die Muskelbewegung kommt es zur Kräftigung und verstärkten Durchblutung von Muskeln und Knochen. Sauerstoffreiches Blut fließt in alle Organe und regt den Stoffwechsel an. Alle frischen Nährstoffe, Mineralien, Sauerstoff werden zu den Organen transportiert. Alle Abfallprodukte, Giftstoffe, Schlacken werden mitgenommen und können über unsere Ausscheidungsorgane beseitigt werden. Die bessere Sauerstoffversorgung im Gehirn steigert die Endorphinausschüttung(Glückshormone) und die Lebensfreude steigt.