

## **Fastenwanderungen auf Rügen**

Termin	23. – 29. Oktober 2016
Beschreibung	Wir wohnen im Hotel „Stranddistel“ ( <a href="http://www.stranddistel.eu">www.stranddistel.eu</a> ) / Ostseebad Göhren (Halbinsel Mönchgut)  Fasten nach Buchinger mit täglichen Strandwanderungen, Gymnastik und wissenschaftlichen Vorträgen zur Gesundheitsförderung, Sauna
Preis:	565 € (DZ), 625 € (EZ), alle Zimmer mit Du/WC.

### **Fasten – der Königsweg zu Stressabbau und Fitness**

Die Trautheimer Praxis BALANCE bietet seit vielen Jahren sowohl ambulante Fastenkurse wie auch Fastenwanderungen an, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Mehrere Tage ohne feste Nahrung überleben und sich dabei wohlfühlen - das ist für viele Menschen unvorstellbar. Tatsächlich aber ist das Entspannungserlebnis dabei überwältigend. Bei richtig durchgeführtem Fasten treten überhaupt keine Hungergefühle auf. Während der 5-tägigen Nahrungskarenz sorgt die natürliche Heilkraft unseres Körpers dafür, dass zunächst das Schädliche, dann aber auch das Überflüssige abgebaut wird, das Gesunde jedoch erhalten bleibt. Das heißt, im Fasten erfolgt eine Ausscheidung aller der Gifte und Reizstoffe, die im Darm und Bindegewebe abgelagert wurden und dadurch Entzündungsprozesse und Schmerzen verursachen. Rheumatische Beschwerden, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Allergien lassen sich dadurch mildern, bei längerem Fasten sogar heilen. Tägliche Entspannungsübungen sorgen für Stressabbau und Stimmungsaufhellung. Darüber hinaus ist

Fasten der ermutigende Auftakt zu einer langsamen, aber dauerhaften Gewichtsreduktion.