



Heilfastenwoche **Kurs A** **26.02.2024 - 02.03.2024**
 Kurs B **11.03.2024 – 16.03.2024**

Du möchtest in einer Kleingruppe (max. 9 TN) unter fachkundiger Anleitung fasten und fit für das Frühjahr werden? Dann ist unsere Fastenwoche auf unserem Naturgelände der Neuen Mühle inmitten der ländlichen Idylle des Eichsfeldes genau das richtige.

Erfahrungswerte zeigen, dass mit den richtigen Fastenmethoden viele Zivilisationskrankheiten, sofern früh genug gehandelt wird, gelindert oder sogar geheilt werden können. Beim richtigen Fasten kommt es zu einer Intensivierung des Stoffwechsels mit massiver Entgiftung, Ausscheidung, Regeneration und Stärkung der Zellatmung sowie der Gewebefunktion. Du wirst überrascht sein, wie vielfältig die gesundheitlichen Vorteile des Fastens sein können!

Wir beginnen jeden Fastentag aktiv mit Walking oder mit einer Yogaeinheit. Danach treffen wir uns beim Morgentee in der Fastenrunde und zum Erfahrungsaustausch. Wir befassen uns mit gezielten Fragestellungen rund um das Fasten, den verschiedenen Fastenarten und deren Bedeutung, du erfährst Neues aus Wissenschaft und Altersforschung und erhältst praktische Informationen zur Umsetzung neuer Ernährungsstrategien im Alltag. Du verbringst eine entspannte Woche inmitten der Natur. Ruhe, Kreativität, Bewegung und gegenseitiger Austausch in der Gruppe ganz individuell und nach Deinen Wünschen bereichern den kurzweiligen Aufenthalt.

Du wohnst in einer unserer gemütlichen Ferienwohnungen im Einzel- oder Doppelzimmer. Gern kannst Du unsere fastenunterstützenden Therapieangebote der Naturheilpraxis, Gesundheitsberatung sowie zusätzliche Yoga- und Meditationsangebote individuell nutzen.

Wir freuen uns auf eine erfahrungsreiche und kreative Woche.

Dr. biol. hom. Bernadett Hellwig
Heilpraktikerin

Dipl. Ing. Thomas Hellwig
systemischer Coach, Yogalehrer

Termine: Kurs A oder Kurs B siehe oben jeweils Mo 9:00 Uhr bis Sa 13:00 Uhr
Anmeldung : bernadett_hellwig@web.de mit Angabe „Heilfasten 2024 + Name + A o.B“
 telefonisch: 036076 2141148, Mobil: 0175 6590324
Adresse: Neue Mühle 192, Niederorschel 37355
Preis: 440,- € beinhaltet Verpflegung und Unterkunft

Alle Kurse unter www.neuemuehle.net, www.naturheilpraxis-hellwig.de und Unterkünfte unter Airbnb „Loft im Mühlenambiente“ bzw. „Das Gelbe Haus an der Neuen Mühle“