

MITGLIED
DEUTSCHE
FASTENAKADEMIE e.V.

dfa

www.fastenakademie.de

Lebenselexier
Wasser und Natur

Liebe gesundheitsbewusste Interessierte,
Ich lade Sie herzlich ein zu meinem Informations-Abend:

! FASTEN ! **„Was genau bedeutet das und wie geht es richtig?“**

Sie werden erfahren, daß es beim Fasten um viel mehr geht, als „nur“ ein paar Kilos los zu werden: Wie aktivieren wir unseren inneren Arzt, wie beugen wir Zivilisationskrankheiten vor, was heisst entschlacken , was bedeutet 3-dimensionales Fasten, wie viele Energiereserven stecken in uns und wie gut fühlt sich unser Körper ohne feste Nahrung ?
Wie ist der Ablauf einer begleiteten Fasten-Wander-Woche.
Wie wichtig ist der anschließende vollwertige Ernährungs-Aufbau?
welche wichtigen Regeln sind zu beachten ?

Wie das alles funktioniert und was ich Ihnen als Fastenleiterin anbieten möchte, werde ich Ihnen ausführlich erklären.

Rundum betreute Fastenwochen an wunderschönen Rückzugsorten hier im Hunsrück, mit Wandern, Yoga, Entspannung, ebenso mit Fachvorträgen und Ernährungsimpulsen.
Ich selbst faste seit mehreren Jahren regelmäßig und hatte immer wieder beeindruckende und heilende Erfahrungen!
Neugierig geworden?

Folgendes habe ich für Sie vorbereitet:

- Einen circa zweistündigen Vortrag rund um das Thema Fasten
 - Den Angebotsumfang meiner Fasten-Wander-Wochen
 - weitere in Planung befindlichen Ideen im In- und Ausland
 - Fastenverkostung
 - Literatur zum Thema
 - Zeit für Fragen



Erlebnisfasten
Petra Stüning

Meine Motivation

FASTEN bedeutet für mich ...
ERLEBNIS - ERFAHRUNG - ERNEUERUNG und immer wieder ... STAUNEN!
Fasten ... der Weg zum GELEBTEN „WENIGER ist MEHR“,
der Weg zum positiven Verzicht!

Das Erleben, wie gut sich der Körper ohne feste Nahrung fühlt:
entspeichern statt einspeichern!
Beim Fasten geht es um viel mehr, als „nur“ ein paar Kilos zu verlieren!
Wahrnehmen, dass sparsame Nahrungszufuhr gut tut, zuviel davon
überfordert Körper und Geist!
Weg von REIZÜBERFLUTUNG und ÜBERFLUSS - hin zum BewusstSEIN!
Die Selbstheilung, also den inneren Arzt, aktivieren!

Die vergangenen drei Jahre waren für mich Jahre der Veränderung:
Ich habe ein Jahr des „Mal-Weg-Seins“ hinter mir und ein weiteres Jahr
der Neu-Orientierung, des Ausprobierens, des Suchens und des Lernens erlebt.
Dabei ging es stets um Gesundheit, Ernährung und Natur!
„Für mich SELBST und für ANDERE Gutes & Wichtiges lernen“:
Das Kernthema wurde das FASTEN und die Ernährung. Unsere Gesundheit
- körperlich und seelisch - erhalten oder wieder erlangen durch Fasten,
Bewegung und Entspannung in der Umgebung unserer wunderbaren Natur,
als IMPULS für eine bleibende Lebensstilveränderung!

So habe ich in den letzten beiden Jahren erfolgreich die Ausbildung zur
ärztlich zertifizierten Fastenleiterin bei der Deutschen Fastenakademie
und zur Gesundheitstrainerin Vollwert-Ernährung beim UGB abgeschlossen.
Dort habe ich gelernt, wie wichtig die richtige und vor allem mäßige Ernährung
für uns ist. Den entscheidenden Impuls gibt eine fachlich begleitete Fastenkur.
Um wirklich wahrnehmen zu können, wie wichtig die Ernährung für uns ist,
sollten wir für unseren Körper und für unser Essverhalten
erst einmal den RESET-Knopf drücken, zur Inspektion gehen
und den Schornsteinfeger reinlassen ...
um DANN ein neues Wahrnehmungsgefühl für den eigenen Körper,
den echten Geschmack und die Energie unserer Nahrung erleben zu können!
Wie das alles funktioniert, möchte ich gerne anderen Menschen näher bringen.



Wenn Sie das ebenso spannend finden wie ich
und mehr darüber erfahren möchten, dann sehen wir uns hoffentlich bald:

hier im „GUTES UNVERPACKT“

Montag, 12. März 2018, 18.30 bis ca 21.00 Uhr

Unkostenbeitrag: 10 EUR (incl. Verkostung)

bitte hier im Laden ANMELDEN!

Petra Stüning Erlebnisfasten

Fastenleiterin DFA • Gesundheitscoach Ernährung • Fotografin
55469 Klosterkumbd • Gartenweg 6
mail@petra-stuening.de • 06761 1209757
www.erlebnisfasten-stuening.de • www.petra-stuening.de
Gerne könnt Ihr Eure Familie, Freunde und Bekannte informieren.

