

Sinn des Heilfastens / Basenfastens



Körperlich

Entlastung, Gewichtsreduktion

Entleerung überfüllter Speicher (Wasser, Salz, Fett, Eiweiß)

Entgiftung des Organismus durch Darm, Leber, Niere, Haut

Chance des Körpers zur Neuorientierung seiner Funktion

Seelisch

Selbsterfahrung, Abenteuer, Mut zu neuem

Sich selbst kennen lernen, Vertrauen gewinnen in die Selbstheilungskräfte des Körpers

Befreiung von seelischen „Schlacken“, Spannungen lösen, Chancen zur Neuordnung

Geistig

Sich besinnen, gedankliche Klarheit gewinnen

Stärkung der Kreativität, neue Einfälle

Öffnung für spirituelle Begegnung

Impulse zur Verhaltensänderungen – alternativen zum Essen

Entspannungsübungen, Atemübungen,

Entspannungsbad – Basenbad

Musikhören, Lesen

Besuch von Kulturellen Veranstaltungen, Bewegung in der frischen Luft

Überdenken des Ernährungsverhaltens – ist es wirklich Hunger oder nur Langeweile,
Verführung durch Fernsehwerbung, - durch trinken von Wasser ersetzen!

Ausloten der wirklichen Bedürfnisse

Erlernen von Essen und Genießen

Verbesserung des gesundheitlichen Wohlbefindens