

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 im Hunsrück, der begleiteten Fastenwochen zuhause, Fastenwandern auf Teneriffa
 - weitere in Planung befindlichen Ideen im In- und Ausland
 - Literatur zum Thema
 - Zeit für Fragen



Erlebnisfasten
Petra Stüning

Eine kurze Information zu mir

! Ich war dann mal weg – nun bin ich wieder da !

Die vergangenen 2 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 für mich die Ernährung:

Das Zusammenspiel von Ernährung und Gesundheit
(körperlicher und seelischer) in Verbindung mit Bewegung und
Entspannung in der Umgebung unserer wunderbaren Natur.

So habe ich im letzten Jahr erfolgreich eine Ausbildung zur
ärztlich zertifizierten Fastenleiterin

bei der „Deutschen Fasten Akademie“ abgeschlossen.

Dort habe ich gelernt , wie wichtig die richtige und vor allem mäßige
Ernährung für uns ist. Der Impuls dazu kann über eine fachlich
begleitete Fastenkur gesetzt werden.

Denn um wirklich wahrzunehmen, 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!



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

WANN und WO:

Anmeldung erbeten bei:

Petra Stüning Erlebnisfasten

Fastenleiterin DFA • Gesundheitscoach Ernährung i.A. • Fotografin

55469 Klosterkumbd • Gartenweg 6

mail@petra-stuening.de • 06761 1209757

www.erlebnisfasten.com • www.petra-stuening.de

Gerne könnt Ihr Eure Familie, Freunde und Bekannte informieren.

