

# Einladung zum Fastenkurs im Frühling 2018



Eike Grzonka  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie

Psychotherapie • Coaching • Paartherapie

## Es ist soweit!

Karneval haben wir **genussvoll** hinter uns gelassen. Wir laden Sie ein, sich in der Fastenzeit vom Zuviel des Lebens, auf das Wesentliche zu konzentrieren.

**Haben Sie Lust, dabei zu sein?**

## Fasten für Genießer?

Fasten für Genießer ist ein alltagstaugliches Fasten, das dazu anregt, dem Alltagstrott und den üblichen Essens- und Lebensgewohnheiten zu entfliehen, um viele neue Entdeckungen zu machen. Wir möchten ihnen zeigen, dass man mit freiwilligem Verzicht in kleinen Dingen den Fastengedanken beleben und sein Leben bereichern kann.



Der Gedanke ist hier, auch und gerade Genussmenschen anzusprechen, die sehr wohl in ihrem Inneren den Wunsch verspüren, vermeintliche Alltagszwänge gelegentlich außer Kraft zu setzen, um neue, eigene Grenzen zu ziehen - am Zuviel ihres Lebens entlang, vorbei an Überfluss und Reizüberflutung.

## Genug vom Leben in der Doppelrahmstufe?

Menschen, die sich zu einem solchen Fasten entschließen, sind nicht abgehärmt und ausgemergelt, ihre Gesichter sind nicht gezeichnet von Entsagungen... Dieses Fasten erleichtert und beflügelt, schafft Energie und kann richtig Spaß machen. Es aktiviert die

Sinne und hilft, das Wesentliche aufzuspüren. Der eigentliche Sinn einer guten Fastenzeit liegt in einer anderen, besseren und bewussteren Einstellung zu bestimmten Dingen im Leben - auch nach dem Fasten. Freuen Sie sich auf eine dauerhaft neue Qualität in Ihrem Leben!

Das Fasten für Genießer ist ein Gemüse- und Saftfasten und bietet Frucht und Gemüsesäfte, Suppen und Gemüsebrühe, reichlich Wasser und verschiedene Tees. Die nötigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoff werden ohne feste Nahrung aufgenommen. Viel Wert legen wir auf eine gute Verträglichkeit und das Wohlbefinden der Teilnehmer.

Durch übermäßige Angebote für maßlose Genüsse verlieren viele Menschen ihr Augenmaß für das, was sie wirklich brauchen. Auch die Fähigkeit zum Genuss bleibt durch den Überfluss oft auf der Strecke.

Denn echter Genuss ist ein besonderes Erlebnis, es lässt sich nicht beliebig oft und schnell wiederholen - auf **das richtige Maß** kommt es an und auf geschärfte Sinne. Die Fastenwoche für Genießer soll das Besondere im Alltag finden und auch die Zeit, dieses zu genießen. Freuen Sie sich auf eine neue Zeit in Ihrem Leben.





VERANSTALTUNGSORT:  
PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE

Walder Straße 284  
40724 Hilden

## FASTENABLAUF

Tel. 02103 - 295 90 87

JÖRG VIEHWEG  
HEILPRAKTIKER

Samstag	17.03.18	12:30 Uhr	Einführung in die Fastenwoche
Sonntag	18.03.18		Abführtag, Darmreinigung (individuell) <b>Erster Fastentag</b>
Montag	19.03.18	18:00 Uhr	Fastenapotheke, gute Ratschläge
Dienstag	20.03.18	18:00 Uhr	Auswirkungen auf den Bewegungsapparat
Mittwoch	21.03.18	18:00 Uhr	Was brauche ich, um satt und glücklich zu sein?
Freitag	23.03.18	16:30 Uhr	Ratschläge für einen gesunden Kostaufbau
Samstag / Sonntag			<b>individuelles Fastenbrechen</b>

Kursgebühr: 120,00 € pro Person  
Kursleiter: Eike Grzonka & Jörg Viehweg

### Anmeldung bis zum 10.03.2018 telefonisch oder per E-Mail:

Praxis für Psychotherapie Eike Grzonka  
Moltkestr. 5a  
42781 Haan  
Telefon: 02129/3457937  
E-Mail: [info@eike-grzonka.de](mailto:info@eike-grzonka.de)

Wir freuen uns auf **Sie** und eine genussvolle Fastenwoche.

Herzlichst

Eike Grzonka & Jörg Viehweg