

Säure – Basen – Fasten im Lotus Zentrum

Sonntag, 11.02.2024

⇒ Einführung
Treff im Zentrum, 18:00 Uhr

**Montag, Dienstag und Mittwoch
12. – 14.02.2024**

kein Treffen im Zentrum
⇒ Entlastungstage

Donnerstag, 15.02.2024

⇒ Erster Fastentag
Treff im Zentrum, 18:00 Uhr

Freitag, 16.02.2024

⇒ Zweiter Fastentag
Treff im Zentrum, 18:00 Uhr

Samstag, 17.02.2024

⇒ Dritter Fastentag
Treff im Zentrum, 16:00 Uhr

Sonntag, 18.02.2024

⇒ Vierter Fastentag
Treff im Zentrum, 15:00 Uhr

Die Treffen dauern ca. 90 Minuten

Ich gebe eine Einführung
in die „Welt des Fastens“
und begleite alle Teilnehmer*Innen
während dieser Zeit.



Abgerundet werden diese Abende durch kleine Vorträge z.B. über Mikronährstoffe und den Zuckerstoffwechsel.

Sobald sie sich verbindlich angemeldet haben, erhalten sie rechtzeitig vor dem ersten Treffen am 11.02.2024 eine Information für den Entlastungstag incl. einer Liste betreffs des Einkaufs von Begleitmaterialien und Nahrungsmitteln.

Die Fastentage werden auch durch kleine Meditationen und ein leichtes Trainingsprogramm für Daheim begleitet.

Das Fasten kann nach diesen Tagen noch fortgesetzt werden.

Bei Bedarf ist eine weitere Begleitung durch mich möglich.

Da das Fasten in der Gruppe motivierender und daher auch einfacher ist, lohnt es sich in diesem Kontext das Fasten zu beginnen.

Diese Fastentherapie ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit.



Bei richtig durchgeführtem Fasten besteht kein Hungergefühl bei guter Leistungsfähigkeit.

Fasten betrifft immer den ganzen Menschen in seiner

Körper – Seele – Geist – Einheit.

Die Umschaltung des Körpers in den „Fasten-Modus“ erfolgt bei weniger als 500-600 kcal pro Tag über mehrere Tage.



Es macht Sinn 1-2x im Jahr zu fasten, um den Körper zu reinigen, zu regenerieren und die gesamte

Körper-Seele-Geist-Situation
des Menschen zu verbessern.

Indikationen für eine Fastentherapie:

- Stoffwechselstörungen (Adipositas, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes Typ II)
- chronische Erkrankungen (chron. Entzündliche Gelenkerkrankungen, Erkrankung des Verdauungsapparates, Migräne, Allergien, Asthma, Neurodermitis, Infektanfälligkeit, Schmerzsyndrom, Herz- Kreislauferkrankungen, chron. Hauterkrankungen)
- Psychosomatische Erkrankungen (Erschöpfungszustände, Depressionen)

Kontraindikationen für eine Fastentherapie:

- Diabetes Typ I, Insulinpflichtig
- akutes Magen-, Zwölffingerdarmgeschwür
- Dekompensierte Hyperthyreose
- Fortgeschrittene Leber-, Niereninsuffizienz
- Krebserkrankungen, wenn OP nicht länger als ½ Jahr her ist
- chron. zehrende Erkrankungen, z.B. Tuberkulose
- schlechter Ernährungszustand
- fortgeschrittene vaskuläre Demenz, Psychosen, Suchterkrankungen, Anorexia
- Kinder unter 12 Jahren

Ich lade hiermit herzlichst zu dieser „Zeit des Fastens“ ein und freue mich auf ein „Reinigendes Miteinander“.

Christiane Brauner



- Was du isst, macht was du bist -

Verbindliche Anmeldung

zur Fastenbegleitung

vom **11. – 18.02.2024**

im Lotus Zentrum

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Anschrift:

E-Mail:

Telefon:

Handy:

Datum:

Unterschrift:

Die Kosten für die gesamte Fastenbegleitung vom **11. – 18.02.2024** incl. der Unterlagen, den Vorträgen und körpertherapeutischen Angeboten, betragen pro Person **85,00 €**

Mit der Anmeldung ist eine Anzahlung in Höhe von **40,00 €** oder der gesamte Betrag fällig.

C. Brauner, DE02 4785 0065 0018 0325 90

Eine Anmeldung ist **bis zum 14.01.2024** möglich.

Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn der Fastenbegleitung wird die Hälfte der Kosten einbehalten, danach die gesamte Summe.



Fastenbegleitung

11. – 18.02.2024

im

Lotus Zentrum

Nordfeldweg 88
(Anfahrt über Kammerichstr.)
Tel.: 0521. 4 04 04 04
Fax: 0521. 9 48 54 36
E-Mail: info@lotus-brauner.de
www.lotus-brauner.de