



Fasten und Basenfasten Abnehmen Gut essen



Ganzheitliches Gesundheitshaus Marburg
www.ge-haus.de

Weshalb Fasten?

Fasten ist der „königliche Heilweg“ und die „Chirurgie ohne Messer“.

- Fasten ist eine naturgegebene Form menschlichen Lebens.
- Fasten ist Leben aus körpereigenen Nahrungsdepots.
- Fasten betrifft den ganzen Menschen mit Seele und Geist.
- Fasten hilft dem Menschen, seine Lebensweise zu ändern.
- Fasten ist die beste Gelegenheit, wieder in Form zu kommen.
- Fasten stärkt das Immunsystem und hemmt Entzündungen.

FASTEN ist nicht hungern!

Was wir durch Fasten gewinnen können

- Maßvoll essen und sinnvoll genießen lernen
- Straffung des Bindegewebes & schöne Haut
- Gutes Entschlackungs- und Entgiftungsmittel
- Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Hilfe zur Lösung aus Abhängigkeiten
- Großreinemachen für die Zellen
- Erkennen, dass weniger mehr ist

Durch die Bewegung an frischer Luft wird das Fasten enorm unterstützt.

Bitte beachten Sie: Beim Fasten geht es vorrangig um Änderungen von Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, um Entgiften und Entschlacken!

Fastenwochen im Gesundheitshaus

Entdecken Sie die heilsame Wirkung des Fastens und genießen Sie eine Woche, in der Sie ...

... in der Gruppe erleben, wie Ihnen Fasten leicht fällt

... viele Anregungen für Gesundheit und Wohlbefinden bekommen

... sich im Freien bewegen können.

Termine 2020

09.-14. Februar	ganztägig	290€
02.-06. März	09.30–13.00h	130€
12.-16. Oktober	09.30–13.00h	130€

Basische Ernährungswochen

Unser Körper ist häufig durch unsere Lebens- und Ernährungsweise übersäuert. Mit einfacher basischer Kost und Bewegung kommen Sie wieder in Ihr gutes Gleichgewicht. Sie erhalten eine Fülle von wertvollen Anregungen zur vollwertigen Ernährung, natürlichen Heilmitteln für den Alltag u.v.m.

Termine 2020

27.-31. Januar	09.30 – 13.00h	150€
16.-20. November	09.30 – 13.00h	160€



Basische Ernährungs- und Bewegungswoche für chronisch Erkrankte

Diese basische Woche richtet sich an Menschen mit Rheuma, Arthrose, Diabetes, hohem Blutdruck, Fibromyalgien oder anderen chronischen oder überstandenen Erkrankungen. Zusätzlich zu den Einheiten von 09.30 – 13.00 h bereichern ein persönliches Gespräch zur seelischen Gesundheit (mit Auswertung eines Fragebogens) mit Dr. D. Pfennighaus und ein Naturarztvortrag das vielfältige Programm.

Beachten Sie weitere Infos im Internet.

Termin 2020

08.-14. Juni

Weiterbildung Fasten und Ernährung

Dieser Weiterbildungskurs richtet sich besonders an Interessierte, die selbst Fastengruppen oder Basische Wochen in Gemeinden, VHS anbieten und für sich selbst Kenntnisse vertiefen wollen. Es wird Beratungskompetenz vermittelt. Die Referenten geben Erfahrungen in Fastenwanderungen, der Gesundheits- und Ernährungsberatung und Durchführung von Kursen von über 30 Jahre weiter.

Termine 2020

1. Modul: 14.-17.05. 09.30-17.00h
2. Modul: 10.-13.09. 09:30-17:00h

Kosten: 700 €

Wahres Idealgewicht für Leib und Seele (WILUS)

Abnehmen funktioniert nicht nur über Kalorien zählen. Unsere Seele ist maßgeblich daran beteiligt und findet allerlei Möglichkeiten, um auf sich aufmerksam zu machen. Damit sowohl Körper als auch Seele erleichtert werden können, geht es in diesem Kurs um 40 Entdeckungen, die Ihnen das Leben erleichtern sollen. In diesem ganzheitlichen Kurs werden wir genauer betrachten

- wie alle Seiten Ihres Seins zusammenwirken möchten
- was Leib und Seele wirklich wollen
- worin all das Wertvolle Ihres Lebens liegt
- was es heißt, wirklich gut zu essen
- wie Sie sich selbst mit Zustimmung beschenken können

Für genauere Infos beachten Sie bitte den extra WILUS-Flyer.

Termine Abendkurse 2020 20-21.30h

Januar- Juni: 140€; August-Dezember: 160€

Di.21.01./Mo.03.02./Di.18.02./Do.05.03./Mi.18.03./
Di.31.03./Mo.20.04./Di.19.05./Mi.03.06./Mo.15.06.

Di.25.08./Mo.07.09./Do.17.09./Mi.30.09./Di.20.10./
Mo.03.11./Di.17.11./Mi.25.11./Do.03.12./Mo.14.12

Termin Kompaktkurs 2020

16.-17. Oktober 2020

13.-14. November 2020

Jeweils Fr. 14-20 h Sa. 8.30-12.00 h

Abendessen 17 h, Frühstück 9.00 h

200 € zzgl. Pauschale für die Mahlzeiten (2x12 €)

Lindes Hobbyküche

Jeweils im Anschluss an Basen- oder Fastenwochen können Sie bei Linde tierisch lecker vegan kochen. Die einzelnen Kurse sind so vielfältig wie das Jahr selbst und halten einige Überraschungen für Sie bereit.

Termine 2020 Jeweils: 18:00-21:00h/ 45€

31.1./06.02./23.03./08.05./12.06./25.09./
09.10./27.11./04.12.

Svenjas Wildkräuterküche

Hier erfahren Sie bei einem Gang über die Wiesen, welche Kräuter Sie für ein schmackhaftes Essen verwenden können und wie Sie im Anschluss mit einfachen Handgriffen jedes Gericht durch Wildkräuter aufwerten.

Termine 2020 jeweils von 14:00-18:00h/ 45€

09.04.

18.07.

15.08.

Ort

Marburg-Wehrda, Oberweg 55,
Buslinie 1 bis Diakoniekrankenhaus
Übernachtungsmöglichkeiten stehen am
Veranstaltungsort zur Verfügung.

Anmeldung

Online unter: www.ge-haus.de