

Fastenreise ins Kehdinger Land

vom 15. August bis 23. August

**Mit Barbara Simonsohn, Azidosetherapie-
Seminarleiterin nach Dr. Renate Collier,**

Azidose-Masseurin und Fastenberaterin



mit Azidose-Massagen, Darmreinigung, Fastenspeise, Meditation, Sauna, Bewegung, Ausflüge und Entspannung

Fasten – der königliche Heilweg

„Fasten ist entgiften in einer zunehmend giftiger werdenden Welt“ (Dr. Rüdiger Dahlke). Unser Körper ist der Tempel der Seele. Fasten ist vielleicht die älteste Heilmethode der Welt. Fasten bedeutet eine freiwillige, zeitlich begrenzte Nahrungsenthaltung. Aus zwei Gründen wurde seit Jahrtausenden gefastet: aus religiösen/ spirituellen Gründen, oder zur Heilung von akuten und chronischen Krankheiten. Wir kennen das von Tieren und kleinen Kindern: sie verweigern instinktiv jegliche Nahrung bei Fieber und Krankheit. Der Körper braucht sich nicht mehr mit dem Stoffwechsel beschäftigen. Er kann seine Selbstheilungskräfte optimal aktivieren.

Bei vielen Krankheiten hat sich Fasten bewährt. Beispiele: Bluthochdruck, Migräne, chronische Darmleiden, Diabetes Typ II, Arthrosen, Rheuma, Übergewicht, Magenschleimhautentzündung, akute Infekte, Allergien, Stimmungsschwankungen, Energiemangel. Fasten wird inzwischen selbst von der Schulmedizin empfohlen.

Was können wir erreichen? Lebensmut steigt, und Energien fließen in nicht gekannter Weise. Schon während des Fastens kann sich ein Hochgefühl einstellen. Es gibt den Ausdruck „Fasteneuphorie“! Wir können mit Fasten nicht nur gesundheitliche Probleme beheben, sondern unsere Lebensstimmung heben und mit neuem Elan unserem Leben eine neue Richtung geben.

Fasten heißt: nichts essen für 7 oder mehr Tage. Nur trinken: frisch zubereitete Gemüsebrühe, Kräutertees, frische Gemüsesäfte und viel Wasser.

Alternative: „Basenfasten“ mit Buchweizensemmel und Pflanzenmilch (Kauschulung nach Dr. Franz Xaver Mayr und Jürgen Schilling, s. Buchtipps).

Beginn mit Darmreinigung. Fortsetzung der Darmreinigung durch Bittersalz oder Einläufe (bitte mitbringen). Bewegung – Radfahren, Yoga, Power Walking oder joggen - und Schwitzen durch Sauna. Meditation und leichtes Yoga. Azidose-Bindegewebsmassagen nach Dr. Renate Collier: Bauchselbstmassage, Bauchmassage für andere, Kopf-Nacken-Selbstmassage, Kopf-Nacken-Massage für andere, Rückenmassage, Beinselbstmassage.

Bitte außerdem mitbringen für die Wickel: 5 weiße Baumwoll- oder Leinentücher, 1 kleine dünne Wolldecke, 1 Badelaken, große Sicherheitsnadeln, 3 Wärmflaschen. Dann: pH-Streifen (Apotheke) und Basenpulver (am besten: Dr. Jacobs), Massageöl. Bequeme Kleidung, Hausschuhe, Woll-

socken, Bademantel, Saunaschlappen, Sportschuhe, Regenkleidung. Handtücher und Bettwäsche: mitbringen oder vor Ort gegen eine geringe Gebühr ausleihen.

Ausbildungs-Zertifikate: Azidosemassage-Therapeut Stufe I. Fasten-Berater Stufe I.

Zeiten: 15. August 15:00 Uhr bis 23. August 2016 12:00 Uhr.

Ort: „ABC Bildungs- und Tagungszentrum“, Bauernreihe 1, 21706 Drochtersen-Hull, Tel. 04775-529, abc@abc-huell.de (<http://www.abc-huell.de/>) . Bitte Einzel- oder Doppelzimmer selbst buchen. Stilvolles altes Bauernhaus im Kehdinger Land bei Stade/Hamburg. Metronom bis „Himmelpforten“, von da wird man abgeholt. Shuttle bis 8 Personen 20 Euro. 1,3 Hektar Gelände mit Liegewiese, Sportplatz, Naturteich, Sauna, Feuerstelle, Bauerngarten und touristischen Attraktionen in der Umgebung.

EZ ohne Verpflegung 33 Euro pro Tag (für 8 Tage 260 Euro)/ **DZ** pro Person 24 Euro pro Tag (für 8 Tage 190 Euro).

Fastenspeise: Säfte/Gemüsebrühe oder Buchweizensemmel/Pflanzenmilch plus Wasser/Kräutertee usw. plus Abfasten-Mahlzeit am 23.8.: **80 Euro/Person**. Plus 1. Abend vegetarisches **Abendessen: 10,-** Euro.

Seminargebühr: 390 Euro (Ermäßigung 320 Euro).

.....

Bitte diese Anmeldung an: Barbara Simonsohn · Holbeinstr. 26 · 22607 Hamburg

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Fastenreise 15.-23. August an und überweise 50€ Anzahlung auf das Konto Hypovereinsbank Hamburg, IBAN DE47200300000002209518

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Email: _____

Unterschrift: _____

Buchtipps: Dr. Renate Collier, „Wie neugeboren durch Darmreinigung“, GU (gebraucht preiswert im Internet)

Hellmut Lützner, „Wie neugeboren durch Fasten“, GU

Jürgen Schilling, „Kau Dich gesund!“, TRIAS

Azidose-/Fastenartikel unter: www.barbara-simonsohn.de