klimaneutral gedruckt
ClimatePartner.com/10170-1606-3215

FASTEN NACH DR. BUCHINGER
VEGAN-BASENFASTEN

FASTENTERMINE 2016 / 2017

ANSPRECHPARTNER

Eckhard Heumeyer
Schimmelmannstr. 54
22043 Hamburg

Telefon: 040-34859974
Mobil: 0151-56325269

info@fasteninfos.de
www.fasteninfos.de

ANSCHRIFT / LAGE

OASE-Heilhaus
Schaarweg 70
23730 Neustadt-Rettin an der Ostsee
Telefon: 045 61 - 52 53 60

WWW.OASE-HEILHAUS.DE

DAS OASE-HEILHAUS
OSTSEE

WWW.FASTENINFOS.DE

DAS OASE HEILHAUS

Das aus ökologischen Materialien gebaute Heilhaus mit seinen liebevoll eingerichteten Gästezimmern bietet die besten Voraussetzungen, um zur Ruhe zu kommen, zu regenerieren und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Der Aufenthalt in allen Räumen des Heilhauses ist auch für Allergiker geeignet. Alle Zimmer sind ästhetisch gestaltet und mit einem Duschbad ausgestattet. Bewußt wurde bei der Einrichtung auf Fernseher und Telefon verzichtet, um Ihnen eine Atmosphäre für Entspannung und Erholung zu bereiten. Dazu tragen auch die hochwertigen natürlichen Farben und Materialien der Wände und Fußböden sowie die ökologischen Bettwaren bei.

RETTIN / OSTSEE

Rettin gehört heute zu Neustadt und ist ursprünglich ein altes Fischerdorf gewesen. Es ist eher ein Ort der Ruhe und Entspannung im Gegensatz zu den lebendigeren Urlaubsorten und Stränden entlang der Lübecker Bucht wie Scharbeutz, Timmendorfer Strand und Travemünde. Als Ort zum Fasten ist Rettin gut geeignet, weil es durch die Nähe zu Neustadt auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar ist und von hier ausgedehnte Wanderungen am Strand und ins Umland unternommen werden können.

AKTIVITAETEN

Wandern | Radfahren | Yoga
Qi Gong | Entspannung
Meditation | Massagen

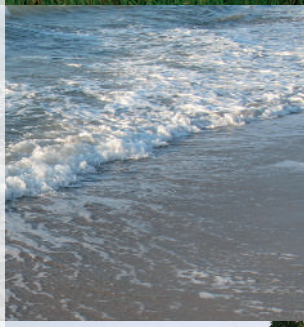
FASTENMETHODEN

Methode nach Dr. Buchinger

Es handelt sich um ein modifiziertes Fasten, bei dem auf feste Nahrung verzichtet wird. Der Organismus wird vollständig auf den Fastenstoffwechsel umgestellt und ernährt sich fast ausschließlich aus gespeicherten Reserven. Es gibt Säfte und Brühen sowie Wasser und Tee zu trinken.

Vegan-Basenfasten

bezeichnet eine diätische Ernährung, bei der fast vollständig auf Eiweiße verzichtet wird. Gegessen wird nur, was vorwiegend basisch verstoffwechselt. In dieser Vegan-Basenkur wird der Körper nicht vollständig auf den Fastenstoffwechsel umgestellt, aber der Organismus wird einer Entsäuerungskur unterzogen, die sich positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirkt. Es gibt Obst, Gemüse und Salate zu essen und es wird Wasser und Tee getrunken.

FASTENTERMINE 2016 / 2017

15.10.	bis 21.10.2016
06.11.	bis 12.11.2016
29.01.	bis 04.02.2017
18.02.	bis 24.02.2017
18.03.	bis 24.03.2017
30.04.	bis 06.05.2017
21.05.	bis 27.05.2017
24.06.	bis 30.06.2017
30.09.	bis 06.10.2017