

FASTENBEGLEITUNG

Sie erhalten nebst einer ausführlichen Anamnese und Erstuntersuchung eine engmaschige fachliche Begleitung während der Kur.

Da auch Fastenkrisen zur Kur gehören können, ist es wichtig rechtzeitig intervenieren zu können. Die grösste Freude ist es immer das Ziel erreicht zu haben, das Fastenende gemeinsam zu zelebrieren und die Ergebnisse mit einer Abschlussuntersuchung bestätigt zu wissen.

IHR GEWINN

- Mehr Energie und bessere Konzentration.
- Feinere Wahrnehmung und bewusstes Essen und Trinken.
- Reinigung des Körpers von Schadstoffen.
- Milieuausgleich des Magen-Darm-Trakts.
- Stoffwechselregeneration.



FASTENLEITUNG



Ursula Zeugin

Dipl. Naturheilpraktikerin TEN
Fachrichtung manuelle Therapien
Dipl. Ernährungsberaterin
Drogistin EFZ

Praxis zum grünen Zweig
Obergasse 2
8400 Winterthur

+41 78 944 00 46
praxis@zumgruenenzweig.ch
www.zumgruenenzweig.ch

DIE 10-TAGE FASTENKUR

SCHONUNG—ENTLASTUNG—REGENERATION

- zur Krankheitsvorbeugung
- zur Anhebung der Grundgesundheit
- zur Förderung der Heilung verschiedenster Störungen, Krankheiten und Gebrechen

„Sie geben Ihrem Körper die Möglichkeit
zu entschlacken und zu regenerieren!“



Praxis zum grünen Zweig | Obergasse 2 | 8400 Winterthur
+41 78 944 00 46 | praxis@zumgruenenzweig.ch
www.zumgruenenzweig.ch

DIE FASTENKUR

Fasten soll nicht Hungern bedeuten. Wenn gehungert wird, ist die Aktivität des Stoffwechsels stark eingeschränkt, da der Körper auf sparen schaltet.

Aus diesem Grund wird während dem Heilfasten und dem Basenfasten nie aufgehört Nahrung zu sich zu nehmen. Nur so wird garantiert, dass der Stoffwechsel intensiver arbeitet und somit entgiftet, ausscheidet und regeneriert.

ZIEL DES FASTENS

Ziel ist es durch eine Fastenkur die Zellen, das Zwischenzellgewebe und das Gewebe zu entlasten.

Es wird angestrebt den Körper von Eiweiss-, Toxin-, und Fetteinlagerungen zu befreien. Zudem wird die Darmflora und das Lymphsystem regeneriert.

DIE VORTEILE

- Im Alltag durchführbar.
- Kein Essensverzicht, somit kein Hungern.
- auch für Vegetarier, Veganer und Allergiker geeignet.
- Professionell begleitet und individuell auf die Person angepasst.

DATEN 2019

Jeweils 10 Tage lang ab:

21. Februar
21. März
25. April
20. Juni

oder nach Vereinbarung.

ANMELDUNG

Bis spätestens 3 Wochen vor Fastenbeginn an
praxis@zumgruenenzweig.ch

TEILNEHMER

Maximal 7 Personen



INHALT DER KUR

- Anamnese und
- Erstuntersuchung
- Informationsabend
- Entlastungstage
- Darmentleerung
- Fastenzeit
- Fastentreffen und Erfahrungsaustausch
- Aufbau tage
- Fastenbrechen
- Erfahrungsaustausch und Abschlussuntersuchung

KOSTEN

Erstanamnese inkl.
Fastenbegleitung
CHF 250.-
+
Fastenpaket
CHF 225.-

FASTENABLAUF

Das ambulante Fasten kann auch zum Berufsalltag durchgeführt werden.

Der Fastenbeginn ist auf ein Wochenende gelegt, so dass allfällige Krisen gut gehandelt werden können.

Trotzdem empfiehlt es sich das Fasten auf eine möglichst stressfreie Zeit zu legen.

DAS FASTENPAKET

Um die Entgiftung und die Regeneration optimal zu unterstützen, wird die Kur mit einem umfassenden Naturheilmittelpaket abgerundet.

Dieses umfasst die Darmreinigung, die Unterstützung von Leber, Niere, Lunge, Haut und des Speichelflusses.

Ebenso erhalten sie eine Fasten-dokumentation mit vielen Informationen rund ums Fasten, zu den Heilmitteln und viele Rezeptideen für die Zeit danach.