

Vorteile des Fastens nach Hildegard von Bingen

- Das Dinkelfasten soll der Einstieg für eine dauerhafte, gesunde Ernährung sein. Du wirst einige Kilos verlieren, aber das ist nicht das Hauptziel. Wir lernen unseren inneren Arzt kennen und auf unseren Körper zu hören.
- Denke positiv, denn das wirkt sich auf alle Körperfunktionen aus. Es geht nicht nur um körperliche Entgiftung, sondern auch darum unsere Gedanken, unser Fühlen zu befreien
- Der tägliche Ingwer-Ausleitungskeks reinigt den Darm ohne die Darmflora zu zerstören. Er ist Grundlage für die Umstellung auf den Fastenstoffwechsel.
- Habermus hat sehr, sehr viele Vorteile. Du wirst es kennen und lieben lernen.
- Gemüsebrühe nach Hildegard ist fast kalorienfrei, enthält aber wertvolle Mineralstoffe. Sie füllt den Magen. Du darfst Dich satt essen
- Tägliche Treffen in der Gruppe motivieren. Jedes mal erhältst Du wichtige Informationen über eine gesunde Ernährung. Das erleichtert die Ernährungsumstellung.
- Energie-Wanderung: Bei unseren Wanderungen zeige ich verschiedene Atemübungen, die den Stoffwechsel anregen
- In den meisten Kursen werden wir sonntags mit einer erfahrenen Yogalehrerin eine Stunde lang Yoga-Übungen kennen lernen. Das passt optimal zum ganzheitlichen Fasten. So lernen wir noch besser auf unseren Körper zu achten.



Meine Angebote:

- **Ernährungscoaching** - mehrwöchige Kurse:
 - zur Ernährungsumstellung mit Bewegung und Entspannung, gemeinsam Kochen
 - Aufbau einer gesunden Darmflora
 - Leberentgiftung
 - Kurse für Diabetiker, Rheumatiker, Allergiker...
- **Begleitete Fastenkurse** (siehe Fastenflyer)
 - in Gruppen
 - Fastenwochen (mit + ohne Wandern)
Termine und Preise siehe Einleger
- **Vorträge und Workshops für:**
 - Kindergärten, Vereine, Selbsthilfegruppen etc.
Interessiert? Ruf mich an!
- **Ernährungslehre nach Hildegard v. Bingen**
- **Streuobstwiese mit Vermarktung**
- **Landwirtschaftliche Eigenprodukte**
 - Obst- und Gemüse-“Veredelungen“
 - Kräuterzubereitungen



**Gesundheit
kannst Du essen!**

Christiane Rummel

Gesundheits- u. Ernährungscoach

Am Waldwinkel 9

34431 Marsberg-Bredelar

Tel. 0 29 91 - 90 83 23

Mobil: 0173 - 86 466 18

www.christianerummel.de

info@christianerummel.de



***Fasten ist wie
Frühjahrsputz.
Es befreit,
es ordnet,
es räumt auf!***

Fastenangebote

- Dinkelfasten
- nach Hildegard von Bingen
- Fastenwoche
- Auszeit für Körper und Geist



**Gesundheit
kannst Du essen!**

Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen

Wir treffen uns jeden Abend (5 - 6 x)
Mindestens 3 bis 4 x solltest Du teilnehmen. Du bekommst genaue Anweisung für den nächsten Tag und jeden Abend gibt es interessante Vorträge über eine gesunde Ernährung nach dem Fasten.

Kurzbeschreibung zum Dinkelfasten:

- Morgens gibt es eine warme Mahlzeit aus Dinkelflocken, Apfel und Honig mit Gewürzen nach Hildegard von Bingen (Habermus) oder Hirsebrei
- Mittags und abends zwei bis drei Teller klare Brühe, aus Dinkel o. Hirse + Gemüse (ohne Einlage)
- Dazu werden 2-3 Liter Tee oder Wasser getrunken.
- Am Wochenende machen wir gemeinsam eine Energiewanderung und eine Yoga-Schnupperstunde.
- Meine Telefon-Hotline gibt Dir Sicherheit. Ich begleite Dich während des Fastenkurses.
- Du solltest an der Infoveranstaltung, die circa 2 Wochen vor dem Fastenkurs stattfindet, teilnehmen. So kannst Du Dich optimal aufs Fasten vorbereiten und Dir die Fastenmaterialien bestellen.
- Aktuelle Termine findest Du auf meiner Webseite.



Die Plätze sind auf 12 Teilnehmer/Kurs begrenzt.



Weitere Fastenangebote

Begleitetes Fasten

Ähnlich dem Dinkelfasten für Berufstätige biete ich auch ein Fasten für Einzelpersonen oder in kleinen Gruppen an.

Der Ablauf ist wie links beschrieben. Allerdings ohne Wanderung und Yogastunde, dafür mit intensiver Einzelbetreuung. So kann ich noch individueller auf jeden eingehen.

Fastenwoche - Auszeit für Körper und Geist „Zurück zum Selbst“

Wir gönnen uns einen Ausstieg von dem Stress und der Hektik des Alltags, eine Pause von der heutigen Reizüberflutung. Zum ganzheitlichen Fasten nach Hildegard von Bingen gehören auch viel Bewegung an frischer Luft, Entspannung und Meditationen. Wir beschäftigen uns einmal mit uns Selbst, mit unseren Stärken und Schwächen, unseren Wünschen und Visionen.

In einer kleinen Gruppe mit 6 bis 8 Personen lebst Du eine Woche in einem Hotel im Sauerland.

Bei Interesse für diese beiden Fastenangebote, sprich mich bitte an. Ich gebe Dir gern weitere Informationen und wir finden gemeinsam einen möglichen Termin.

Wer darf fasten?

Grundsätzlich jeder gesunde Mensch zwischen 20 und 80 Jahren. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, sollte auf jeden Fall vor einer Fastenkur mit seinem Arzt sprechen.

Es gibt einige Situationen, in denen man NICHT fasten sollte.

- Personen, die unter Ess-Sucht oder Bulimie leiden
- Frisch operierte Personen oder Personen, die gerade eine Infektionskrankheit haben,
- Schwere Erkrankungen: Tuberkulose, Krebs, Schilddrüsenüberfunktion, Abmagerung, Altersschwäche, schlechter Allgemeinzustand, chronischen Entzündungen.
- Während einer Schwangerschaft solltest Du unbedingt auf eine Fastenkur verzichten. In dieser Zeit brauchen Mutter und Kind eine optimale Nahrungszufuhr.
- Insulinpflichtige Diabetiker (Typ I) können bei mir nicht fasten.

In manchen dieser Situationen kann eine Fastenkur trotzdem heilsam sein. Aber dann bitte nur unter ärztlicher Aufsicht am besten in einer Fastenklinik.

