

Fasten – Detox – Entlastungszeit



Es wird sich nichts verändern, bis Du Dich selbst veränderst und plötzlich verändert sich alles.

In der **Fastenzeit** wird der Körper, die Seele und der Geist gereinigt. Der Organismus bekommt die Möglichkeit belastende Stoffe zu entsorgen, die sich über die Jahre durch Fehl- oder Überernährung angehäuft haben. Das Speichergewebe wird nach und nach abgebaut und die Abbauprodukte werden über das Blut in den Stoffwechsel geleitet. Es werden Schlacken und Fett verstoffwechselt bzw. verbrannt.

Wie das Verbrennen der körperlichen Speichergewebe, verbrennen auch die seelischen- und geistigen Speichergewebe.

Grundsätzlich darf Fasten, wer keine akuten oder schwerwiegend chronischen Erkrankungen hat. Dennoch kann Fasten bei Beschwerden wie Neurodermitis, Rheuma, Gicht oder auch erhöhten Blutfett- bzw. Leberwerten ein geeigneter Therapieansatz sein. Bitte dann nicht in Eigenregie Fasten, sondern zuvor eine*n Ärzt*in konsultieren, um diese Vorgehensweise abzusprechen. Hier kann es auch sinnvoll sein, sich in eine Fasten-Klinik zu begeben und unter professioneller Anleitung zu Fasten.

Das schöne was dir Fasten schenken kann ist:

- die Entschlackung deines Körpers
- Gewichtsverlust wenn gewünscht
- die Anregung der Selbstheilungskräfte des Körpers
- eine klarere Haut
- das Loslassen auf seelischer Ebene

- Körperliche und seelische Leichtigkeit
- die Vertiefung von Selbstachtung und Selbstliebe
- die Möglichkeit, schädigende Verhaltensweisen abzulegen und neue, Pfade anzulegen
- geistige Klarheit und Neuausrichtung
- besserer Schlaf
- Stressabbau
- der ideale Startpunkt für neue Ernährungsgewohnheiten

Kontraindikationen zum Fasten wären:

- in Schwangerschaft und Stillzeit
- bei einer Schilddrüsenüberfunktion
- bei chronischen Entzündungen des Verdauungstraktes
- bei psychiatrischen Erkrankungen nur in Begleitung eines*r Ärzt*in

Themen während der Fastenzeit:

- Physiologie des Fastens und seine Organfunktionen
- Darm reinigen - Leber entlasten
- Gehmeditation
- Respekt & Hingabe - Loslassen & Vergebung
- Vertiefung von Selbstachtung & Selbstliebe, Glaubenssatz- & Innere-Kind-Arbeit
- Raum für Themen die in dir auftauchen
- Visualisierung
- Natur in Form von Spaziergängen, draußen sein
- Körper-Scan
- Der Genuss einer Cranio Sacralen Osteopathie während der Fastenzeit für 69€ / 50Min. (nur in meiner Praxis)

Ablauf:

Entlastungstag:

1. Tag - Obsttag - Einstimmung

Fastenzeit:

ab dem 2. Tag - Freude im Verzicht

Aufbautage:

bewusste Stärkung von Körper, Geist und Seele

In der **Fastenzeit** widmen wir uns auf der geistigen und seelischen Ebene heilsamen Themen wie Loslassen, Reduzierung auf das Wesentliche, Konzentration und Sammlung der Kräfte, Vollendung und Vergebung.

In der **Aufbauzeit** bekommt der Körper, der Geist und die Seele Stärkung. Wie Immunstärkung, Selbstliebe, Glück, gesunder Ernährung und dem Empfangen von Visionen für dein Leben.

Fasten-Varianten:

Welches Fasten ist für dich die richtige Form?

Minimal-Fasten:

Fasten bedeutet ursprünglich Enthaltensamkeit, es geht um die befreiende Erfahrung des Verzichts. Du möchtest nicht ganz auf Essen verzichten und dennoch in den Genuss der Wohltat der Kur zu kommen.

Lege dir fest, auf was du verzichten möchtest. Zum Beispiel: auf körperlicher Ebene Fleisch, Zucker, Weißmehl, Alkohol, Nikotin und auf geistiger Ebene Fernsehen, soziale Medien und Meckern/Lästern/Jammern.

Detox-Fasten:

Intensive Entschlackung und Gewichtsabnahme. Gemüsesaft oder Gemüsebrühe & einen Smoothie täglich & Wasser & Tee.

Pur-Fasten:

Gemüsebrühe bzw. Gemüsesaft & Wasser & Tee.



Rune G. Tölke · Heilpraktikerin

Cranio Sacrale Osteopathie · Homöopathie · Wegbegleitung · Heilfasten

Tel./Mail: 0176.96368022, info@runetoelke.de

HP-Terminort: in meiner Praxis in 76227 Karlsruhe oder online per Zoom oder Telefon