Programm der Fastenwoche

Mittwoch, 12. Februar – 19.00 Uhr
Vorabtreffen und Info-Veranstaltung
Allgemeine Infos, Einstimmung und nützliche Hinweise
Frau Dr. Madeleine Busch

Freitag, 28. Februar – 18.00 Uhr
Start der Fastenwoche – Kennenlernen-Runde
Ausgabe von Glaubersalz

Samstag, 29. Februar – 17.00 Uhr
Muskelrelaxation nach Jacobsen
Frau Dr. Madeleine Busch

Sonntag, 1. März – 11.30 Uhr
Spaziergang, auch mit Partner
Treffen auf dem Parkplatz am Friedhof

Montag, 2. März – 19.30 Uhr
Meditation zu Fasten
Raum der Stille im Johannes-Busch-Haus
Frau Eva-Maria Günther

Dienstag, 3. März – 19.30 Uhr
Sauna-Gang in Nieder-Olm

Mittwoch, 4. März 19.30 Uhr
Traumreise
Herr Christian Busch

Donnerstag, 5. März – 19.30 Uhr
Fasten und Ernährung
Frau Johanna Best

Freitag, 6. März – 19.30 Uhr
Yoga und Fastenbrechen
Frau Sigrid Peter

Falls nicht anders angegeben finden alle Termine im Vereinskeller des TVN, Pestalozziplatz 5, statt.

Anmeldungen bitte an:
C. Busch Tel.: 0 61 33 / 6 13 89
oder busch.nierstein@t-online.de

www.lattreuter.de

Niersteiner Gesundheits-Forum 2020

des TV Nierstein mit
Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Busch & Reeh

Heilfasten-Woche 28.02. - 06.03.2020

7 Tage OHNE – Fasten beginnt im Kopf

BUSCH REEH

Gesundheitliche Wirkungen des Fastens

mit Teilnahmemöglichkeit
an einer Fastenwoche ab Freitag, 8. März 2019

Leitung: Frau Dr. Madeleine Busch

Frau Dr. med. Madeleine Busch und ihr Kollege Wolfgang Reeh verfügen über eine spezielle Fortbildung als Ernährungsmediziner und Diabetologen. Sehr oft beschäftigt sie das Metabolische Syndrom, die häufigste Ursache für Herz-Kreislauferkrankungen. Die Kombination aus Diabetes – meist in seiner Frühform, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Ernährungsfehler und Übergewicht. Das sogenannte **tödliche Quartett**.

Es gibt sehr unterschiedliche Auffassungen darüber, was man unter Fasten verstehen soll oder kann. Letztlich ist Fasten eine sehr individuelle Sache, so dass sich jeder seine eigene Definition von seinem Fasten machen kann. Nach unserer Auffassung gehört Fasten zum Leben dazu und ist ein Inbegriff ganzheitlichen Denkens. Alle Bereiche des Lebens werden hier reflektiert. Aber die Gewichtungen sind sehr individuell und bei jedem Mal Fasten wieder anders.

Quelle: www.fastenzeit.com

Was brauchen wir für das Fasten?

– Motivation

– Lust auf Selbsterfahrung

– Gymnastik-Matte

– Warme Strümpfe

– Körper-Öl

– Leberwickel

Abführen

– Glaubersalz (besorgt Fr. Dr. Busch)

– Klysma, wenn kein Erfolg

– ggf. Einlauf

Nahrung

– Gemüsebrühe

– Früchte oder hochwertige Säfte

– 10 Zitronen

– frischer Ingwer

– Fastentee, Kräutertee

– Honig

„Fasten ist Verzicht auf feste Nahrung und auf Genussmittel – freiwillig und für eine begrenzte Zeit.“

„Wer hungert, fastet nicht – wer fastet, hungert nicht!“