

# Heilfasten – Kur nach Hildegard von Bingen

## Basenkur mit Kochkunde

## Vegane Entgiftungskur mit Yoga

## Programm und Termine 2014



Medizinische Leitung:  
Heilpraktikerin Claudia Freund

## Termine

### Heilfasten

20.02. bis 01.03.2014	Faschingsfasten
20.03. bis 29.03.2014	Frühjahrsfasten
10.04. bis 19.04.2014	Osterfasten
09.10. bis 18.10.2014	Herbstfasten

### Basenkur mit Kochkunde

10.03. bis 19.03.2014

### Kombikurs (Basenkur + Heilfasten)

10.03. bis 29.03.2014

### Vegane Entgiftungskur mit Yoga

19.05. bis 25.05.2014

## Preise

### Heilfasten

**125 EUR**

5 Fastengruppentreffen, Dauer jeweils ca. 2,5 Std, Fastenprodukte (4 Dinkelprodukte, Hildegard-Kräuter u. Herzwein, 2-3 Entgiftungspräparate), Getränke während Treffen, Fastenbrechen-Feier, Beratung, Rezepte, Skript, geführte Meditation

### Basenkur mit Kochkunde

**125 EUR**

2 Gruppentreffen mit Basenkochkurs und ernährungswissenschaftl. Hintergrundinformationen inklusive Mahlzeiten, basische Rezepte, Skript, individuelle Ernährungsberatung in Praxis (30 min)

### Kombikurs

**210 EUR**

### Vegane Entgiftungskur mit Yoga

**125 EUR**

2 Gruppentreffen mit entschlackenden Köstlichkeiten, Einführung, Yoga und Atemübungen, Skript mit Rezepten, Dauer jeweils ca. 3-4 Std

## Anmeldung

[www.claudia-freund.de/anmeldung.html](http://www.claudia-freund.de/anmeldung.html)

Claudia Freund, Heilpraktikerin  
Simpertstr. 6, 86343 Königsbrunn  
Tel. 08231 – 349 35 11  
[heilfasten@claudia-freund.de](mailto:heilfasten@claudia-freund.de)  
[www.claudia-freund.de](http://www.claudia-freund.de)

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“  
(Teresa von Ávila)

## Heilfasten – Einmal pro Jahr entgiften!

Hildegard Heilfasten ist eine seit Alters her bewährte Methode um seinen Körper **nachhaltig zu entgiften**. Die Entschlackung setzt parallel zur Nahrungsumstellung ein.

Beim **gesunden Fasten** wird der Körper schnell **entsäuert**. Falsches Fasten verursacht Kopf- und Gliederschmerzen, die Schlacken kreisen im Körper und Sie fühlen sich krank. Im Kurs erhalten Sie die **medizinische Anleitung zum gesunden Fasten!**

Fasten wirkt nachweislich **stark senkend** auf den **Cholesterinspiegel, ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel** und **leistet außerdem einen wertvollen Beitrag für Ihre langfristige Gesundheit**.

## Heilfasten – Wie funktioniert? ...super entgiften

Die Heilfastenkur dauert mit den vier Umschalttagen insgesamt 10 Tage (bei Wunsch auch länger).

Während der Fastentage dürfen Sie täglich eine speziell zubereitete Hildegard-Gemüsemahlzeit und abends einen basischen Sud zu sich nehmen, außerdem reichlich Tees, aber auch verdünnte Säfte.

Sie bleiben dadurch fit und leistungsfähig während der gesamten Kur und können wie gewohnt Ihrem Tagesablauf folgen.

## Heilfasten - Rahmenprogramm

- \* Ernährungswissenschaftliches / Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- \* Erfahrungsaustausch
- \* Meditation mit Tiefenentspannung
- \* Entschlackende Yogaübungen
- \* Natur erleben
- \* Fastenbrechen als Gruppenerlebnis

## Basenkur mit Kochkunde

...gesund ernähren

Sanfte Entschlackungsmethode und zur **langfristigen Ernährungsumstellung**. Der Entgiftungsprozess wird nicht durch Fasten erreicht, sondern durch eine strikt **basenüberschüssige Ernährung**.

## Vegane Entgiftung mit Yoga

...zurück zur Natur

- \* **Natürliches Antiaging durch Entschlackung, Zellstoffwechsellanregung und Yoga**
- \* Kein Fasten! Leckere Rezepte u.a. mit heimischen Heilpflanzen
- \* Zusätzl. Nebeneffekt: ein paar "Pfündchen" leichter
- \* Spezielle Yoga-/ Atemübungen fördern die Schlackenausscheidung
- \* optimale Gesundheitsprophylaxe
- \* auch bei Allergien/ erhöhtes Cholesterin/ Gicht/ Rheuma/ Sodbrennen/ Zöliakie/ Diabetes/ Verdauungsprobleme

Wie neu geboren fühlen...  
und dabei ca. 3–5 Kilo abnehmen.