

H2O Aktiv



FastenPower

Gesund Aktiv Glücklich

Gesundheitsfasten

Gesundheitsfasten mit FastenPower

Es ist der freiwillige, bewusste Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für einen begrenzten Zeitraum. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt.

Beim „Buchinger“-Fasten wird die übliche Nahrung durch eine hochwertige, auf Flüssigkeit basierende Fastenernährung ersetzt (Wasser, Tee, Obst- und Gemüsesäfte, Fastensuppe). Beim richtig ausgeführten Fasten entsteht kein Hungergefühl – aber eine gute körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Viel Bewegung, Ruhe und Entspannung tragen zum Fastenerfolg bei.

Das Ziel des Fastens ist die Reinigung und Darmregeneration der Darmflora sowie die Ausscheidung von Giftstoffen, die im Fett- und Bindegewebe des Körpers gespeichert sind. Ein intakter Darm ist für das Immunsystem von großer Bedeutung. Beim Fasten scheidet der Körper aus, was ihn belastet und krank macht.

Während der Fastenwoche haben wir die Möglichkeit, mit alten Gewohnheiten zu brechen sowie Raum und Zeit für Neues zu schaffen. Ganz aufmerksam und bewusst erleben wir dabei uns und unsere Umgebung. Diese Erfahrung machen wir bei geführten Wanderungen, in der Sauna, beim Yoga und anderen Aktivitäten.

Genießen Sie 8 Tage das Gesundheitsfasten im H2O mit absolutem All-Inklusive-Programm! Einfach nur herkommen und abschalten – alles ist für Sie vorbereitet.

Starten Sie jetzt!

Körper, Geist und Seele entgiften, abnehmen, aktiv sein und entspannen.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Anmeldung und Durchführung: www.fastenpower.de

Das All-Inklusive-Angebot

- 8 x Gruppentreffen mit Rahmenprogramm
- Freie Nutzung des Freizeitbades und der Saunawelt des H2O
- Indian-Balance-Kurs
- Yoga-Nidra Tiefenentspannung
- Meditation und Phantasiereise
- Wanderung mit Sinnes- und Atemübungen
- Atem-Entspannungs-Anwendungen durch Kneipp-Verein Herford
- Aquapower-Kurs
- Kneipp-Schulung mit Wasseranwendungen mit Kneipp-Verein Herford
- Duft- und Aroma-Workshop mit Kreation eines eigenen Körper- oder Badeöls
- 1 x frisch zubereitetes, basisches Gericht
- 5 x speziell zubereitete, frisch gekochte Fastensuppe
- Tägliches Getränkebuffet mit großer Teeauswahl
- Tägliche Frischpflanzen-Presssäfte
- Tägliche Zitronenschnitze in bester Bioqualität
- Komplettes Versorgungspaket für Zuhause oder Büro:
 - Arzneiteesorten zur Organunterstützung
 - Bio-Obst-/Gemüsesäfte
 - Bio-Imkerhonig aus dem Schwarzwald
- Kurzvorträge zu den Themen Fasten, Körper und Ernährung
- Individuelle Glauberanamnese inkl. Glaubersalz
- Hochwertiger Irrigator mit Schlauch
- 24 Std. Rufbereitschaft durch die Fastenleitung
- Praktische Unterlagen für Zuhause
- Feierliches Fastenbrechen



FastenPower

Gesund Aktiv Glücklich

Preis inkl. aller Leistungen:

395,00 €

Termine 2019

Januar 2019

Vorbereitungstreffen:

14.01.2019, 17.45 bis 20 Uhr

Gruppentreffen:

18. bis 24.01.2019, 17.45 bis 20 Uhr

(Sa. und So. 12.15 bis 16 Uhr)

Februar 2019

Vorbereitungstreffen:

11.02.2019, 17.45 bis 20 Uhr

Gruppentreffen:

15. bis 21.02.2019, 17.45 bis 20 Uhr

(Sa. und So. 12.15 bis 16 Uhr)

März 2019

Vorbereitungstreffen:

11.03.2019, 17.45 bis 20 Uhr

Gruppentreffen:

15. bis 21.03.2019, 17.45 bis 20 Uhr

(Sa. und So. 12.15 bis 16 Uhr)

Anmeldung und Durchführung:

www.fastenpower.de

H2O Herford

Wiesestraße 90, 32052 Herford

Info-Hotline: 05221 922-277

info@h2o-herford.de

www.h2o-herford.de