

Neue Termine
für 2022!

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: 15 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 zur Tiefentspannung
- HOT-Stone Meditation oder Phantasiereise
- Begleitete Leberwickel inkl. Wärmflaschen
- 3 Std. Wanderung mit Waldbaden
- Überraschungs-Highlight wie z.B. Reliqua oder Eisstockschießen
- Klangschalen-, Räucher- oder Kräuterritual
- „TCM-Move“ oder „Die 5 Tibeter“
- 1 x basisches Badesalz zur Unterstützung der Entsäuerung
- 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 Deutschland
- Kurzvorträge zu den Themen Fasten, Körper und Ernährung
- Individuelle Glauberanamnese inkl. Glaubersalz
- Exklusiver Gruppenbereich in der Saunawelt
- Persönliche Betreuung
- Tägliches Fastengespräch und individuelle Fastenbegleitung
- Basische Fußbäder inkl. Basensalz
- Feierliches Fastenbrechen



FastenPower

Gesund Aktiv Glücklich

Preis inkl. aller Leistungen:

395,00 €

Termine

Februar 2022

Vorbereitungstreffen:

07.02.2022, 18 – 20 Uhr

Gruppentreffen:

11. – 17.02.2022, jeweils um 18 Uhr*

März 2022

Vorbereitungstreffen:

07.03.2022, 18 – 20 Uhr

Gruppentreffen:

11. – 17.03.2022, jeweils um 18 Uhr*

Oktober 2022

Vorbereitungstreffen:

17.10.2022, 18 – 20 Uhr

Gruppentreffen:

21. – 27.10.2022, jeweils um 18 Uhr*

*Am Wochenende abweichende Zeiten für Gruppen-Events, z.B. für eine Wanderung.

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

H2O Herford: Ein Freizeitangebot der Stadtwerke Herford GmbH

