



Integratives Fasten mit dem Team von Prof. Dr. med. Andreas Michalsen Im Rosenwaldhof, Groß-Kreutz (Havel) 23. – 29. April 2018

Integratives Fasten – das ist der bewusste Verzicht auf feste Nahrung, in Kombination mit naturheilkundlichen Selbsthilfestrategien und Methoden aus der Mind-Body-Medizin (Bewegung, Entspannung, Meditation, Strategien der Stressbewältigung und vieles mehr) unter interdisziplinärer medizinischer Begleitung.

In dieser Woche sind Sie in guten Händen.

Unter Begleitung des Teams um Prof. Dr. med. Michalsen können Sie seine Empfehlungen aus dem Buch „Heilen mit der Kraft der Natur“ hautnah erfahren. Unser erfahrenes Fastenteam wird Sie in vielfältiger Weise begleiten und unterstützen. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm, in dem Sie umfassende Informationen erhalten und vielfältige Methoden kennen lernen, die für Sie sowohl im Fasten als auch danach zu Hause wertvoll sind:

- Ausführliche Information zum Fasten, zu den dazugehörigen Prozessen im Körper und wie Sie diese unterstützen können
- Naturheilkundliche Hausmittel aus Europa und Asien in Theorie und Praxis
- Gemeinsames Herstellen der Fastenverpflegung (frisch zubereitete Gemüseabkochungen, frischgepresste Gemüsesäfte, Kräutermischungen für Tees usw.)
- Ärztliche Fastenvisiten
- Einblick in die aktuelle Fastenforschung
- Einführung in Achtsamkeitsübungen/Meditation
- Achtsame Körperübungen und Yoga
- Impulsvorträge und Austausch zu Themen aus der Mind-Body-Medizin
- Wanderungen
- Umfassende Einführung in das Fastenbrechen, die Aufbauzeit zu Hause und eine für Sie passende, alltagstaugliche gesunde Ernährung



Schenken Sie sich Ihrem Körper – Ihrer Seele eine Auszeit!

Mit unserer engmaschigen ärztlichen Betreuung richtet sich unser Angebot sowohl an gesunde Menschen als auch an Menschen mit folgenden Erkrankungen:

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus Typ 2 ohne Insulinmedikation
- Rheumatoider Arthritis
- Adipositas/metabolischem Syndrom
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (keine Allergien)

Ort: Rosenwaldhof
Bergstraße 2, 14550 Groß Kreutz (Havel), Telefon: 033207 56680

Zeitraum: 23.-29.04.2018
(bei Bedarf kann die Anreise schon am Sonntag, den 22.04. erfolgen)

Kosten: 390 Euro Kursgebühr

Anmeldung und weitere Informationen bei Frau Knaub:
Tel.: **0177 – 2118756**
E-Mail: **Integratives.Fasten@gmail.com**

Unterkunft bitte separat im Rosenwaldhof buchen:
Tel.: 033207 / 5668-0
E-Mail: **gast@rosenwaldhof.de**

Wir freuen uns auf eine intensive, gemeinsame Fastenwoche!

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen

Dr. med. Daniela Liebscher
Dipl. Ökotroph. Alexandra Prüß
Dipl. Psych. Christel von Scheidt

Krankenschwester Inga Knaub
Yogalehrer Ralf Amenitsch