



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

11.05. – 17.05.2020 und 16.11. – 22.11.2020

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 den Büchern „Heilen mit der Kraft der Natur“ und „Mit Ernährung heilen“ 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 aus dem Yoga
- Impulsvorträge und Austausch zu Themen aus der Mind-Body-Medizin
- Kurze 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
- Rheumatoide Arthritis
- Multiple Sklerose
- Adipositas/metabolisches Syndrom
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten

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

Zeitraum: **11.05. – 17.05.2020 und 16.11. – 22.11.2020**
(bei Bedarf kann die Anreise schon sonntags erfolgen)

Seminar-Kosten: **790,00 €** inkl. MwSt. (die Vergabe von 2 Sozialplätzen à 500 € inkl. MwSt behalten wir uns vor)

Unterkunft und Bio-Fastenverpflegung (für 6 Tage) wird vom Rosenwaldhof in Rechnung gestellt:

Pro Tag und Person:

68 € im EZ, 58 € im EZ mit Gemeinschaftsbad,

78 € im DZ als Einzelbelegung, 58 € DZ als 2er-Belegung.

Anmeldung und weitere Informationen bei Frau Knaub:

Tel.: **0177 – 2118756**

E-Mail: **Integratives.Fasten@gmail.com**

Wir freuen uns auf eine intensive, gemeinsame Fastenwoche!

Ihr Team für Integratives Fasten