



NAVISANA
Ihr Heilzentrum



HEILFASTEN

SEMINAR: Klarheit durch Heilfasten

Vision, Glück, Ausdauer – Verbindung mit sich selbst –

Wir-Erleben in der Gruppe

Kraft aus dem Inneren schöpfen, diesen tiefen Frieden fühlen, wenn Körper, Geist und Seele gereinigt sind, frei von allem, was beschwert: Beim Heilfasten in der Gruppe in diesem fünftägigen Workshop können Sie das erleben. Während des ganzheitlichen Reinigungsprozesses lernen Sie zudem verschiedenste Wege kennen, um mehr Freude und Selbstvertrauen in Ihrem Leben zu haben.

Was passiert in diesem Seminar?

Im Wechsel von Ruhephasen und Interaktionen lernen die Workshop-Teilnehmer Instrumente des Umgangs mit sich selbst kennen, die Sie in neue Fühl- und Wahrnehmungsdimensionen führen. Beim Einhalten der gemeinsam vereinbarten Heilfastenregeln – keine feste Nahrung, nur Trinken ist erlaubt, und zwar Wasser soviel Sie nur wollen und Gemüse- und Obstsaft zu den Mahlzeiten – werden Sie die Fastenzeit ohne Hungergefühl erleben. Feste Inhalte der Tage für Ihren Weg zur inneren Klarheit sind: Selbsterfahrung (Gruppentherapie), systemische/dynamische/intuitive Aufstellungen, Fantasiereisen sowie Meditation. Darüber hinaus gehören zuvor gemeinsam beschlossene Unternehmungen wie ein Waldspaziergang oder ein Spielenachmittag zum Workshop.

Wenn Sie an diesem Workshop teilnehmen, erhalten Sie vorab einen Leitfaden rund um das Heilfasten sowie einen Ernährungsplan für den Entlastungstag vor, und die Aufbau- und die Entlastungstage nach dem Heilfasten. Das Heilfasten orientiert sich an der renommierten Methode von Dr. med. Hellmut Lützner, der auch das Buch „Wie neugeboren durch Fasten“ geschrieben hat. Das Heilfasten empfiehlt sich nur für körperlich gesunde Menschen.

Falls Sie Zweifel an Ihrer körperlichen Gesundheit haben, lassen Sie sich bitte von Ihrem Hausarzt beraten.

MIT: Sabine Schönbrunn-Otto und Klaus Otto

WANN: Täglich von 10 – 18 Uhr, die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte der Website

WO: NAVISANA - Ihr Heilzentrum

PREIS: 190 € / Person 350 € / Paarpreis

Workshop über 40 Stunden, inkl. Materialien und Wasser

ANMELDUNG: Telefonisch oder per Email, Tel. 02234 601803, info@navisana.de

NAVISANA eG

Vorstände: Klaus Otto und Dr. Sandra Surpal K. Wittke • Bevollmächtigte: Sabine Schönbrunn-Otto
Emil-Schreiterer-Platz 7 • 50858 Köln www.navisana.de • ☎ +49 2234 60 18 02 • info@navisana.de

www.navisana.de

KÖRPERGLEICHGEWICHT