

**28. Juli. – 07. August**

## Heilfastenwoche

Fasten, Yoga, Meditation, Floaten,  
physische und psychische Unterstützung  
Leitung: Michael Gentschy

**Beginn:** Sonntag 18 Uhr  
**Ende:** Sonntag 13 Uhr  
Tagesteilnahme ohne Übernachtung möglich

**Seminarkosten:** 890 Euro DZ, 990 Euro EZ zzgl. 3,30€ Kurtaxe pro Tag.  
Tagesteilnahme ohne Übernachtung: 480 Euro.

**Leistungen:** incl. Sauna, "Verpflegung", Saunabbenutzung, Benutzung des Cross trainers Seminarunterlagen und Entgiftungspräparate, tägl. 2 x Yoga und Meditation und auf Wunsch Einzelgespräch. Lebensmittel für die ersten Aufbau-tage zuhause werden am letzten Tag verteilt. Je nach Bedürfnissen der Teilnehmer und Wetterlage werden Spaziergänge – auch zu Kraftplätzen, Stadtführung in Salzburg, Besuch der Rupertustherme oder auch Videoabende mit guten Filmen, gemeinsames Singen, Spiele oder auch Vorlesen organisiert. Außer beim Besuch der Therme entstehen dabei keine weiteren Kosten.

**Teilnahmebedingungen:** einigermaßen stabile physische und psychische Verfassung, kein Untergewicht, kurze Rücksprache mit dem Hausarzt und (telefonisches) Vorgespräch mit der Seminarleitung.  
Folgendes bitte mitnehmen: Badeanzug, gutes Schuhwerk, genügend Leibwäsche zum wechseln, Trainingsanzug, warme Kleidung! Lieblingslektüre und Musik, Hautlotion.

**Seminarbeschreibung:** Das Seminar richtet sich nach der Methode Dr. Lütznier ("Wie neugeboren durch Fasten", GU-Verlag) und ist ein Nullfasten mit Tees, Frucht-Gemüsesäften und kalorienloser Gemüsebrühe.  
Zur Vorbereitung sollten die Teilnehmer am Samstag möglichst fleischlos und am Sonntag nur noch Rohkost bzw. Obst Essen.

Das Seminar eignet sich auch ideal als Einstieg ins alternierende Fasten, mit dem man auf Dauer das Idealgewicht halten und physisch und psychisch einen sehr stabilen Zustand erreichen kann. Alles was dazu nötig ist lernen die Teilnehmer auf dem Seminar.



## **Tagesablauf:**

### **1. Tag:**

Ankunft bis 18 Uhr, Kennenlernen, Einführungsvortrag, leichtes Abendessen, Abendritual

### **2. Tag:**

7.30 Uhr Yoga und Meditation

8.30 Uhr Teepause

9 Uhr Vorbereitung des Magen-Darm Traktes auf das Fasten in Theorie und Praxis

15.45 Uhr Nachmittagstee

17 Uhr Yoga und Meditation

18 Uhr "Abendmahlzeit"

19 Uhr Gruppengespräch mit anschl. Meditation und Abendritual

### **3.-7. Tag:**

7.30 Uhr Yoga und Meditation,

8.30 Uhr Teepause

9 Uhr Sport, Floaten, Sauna, Einzelgespräche, Spaziergänge

12.00 Uhr Gemeinsames Zubereiten einer Fastensuppe mit anschl. Essen

13 Uhr Heißer Leberwickel

danach zur freien Verfügung, Spazieren, Floaten, Sport, Gespräch...

17 Uhr Yoga und Meditation

18 Uhr "Abendmahlzeit"

19 Uhr Gruppengespräch/gemeinsames Musikhören oder tönen oder Film ansehen, anschl. Meditation und Abendritual

### **8. Tag:**

7.30 Uhr Yoga und Meditation

8.30 Uhr Fastenbrechen,

9.30 Uhr Wie geht's jetzt im Alltag weiter? Zusammenstellung eines Lunchpakets für die nächsten Tage, Schlußreflexion

leichtes Mittagessen (Kartoffelsuppe)

13 Uhr Ende des Seminars.

auch Einzeltermine - auf Anfrage