

Begleitete Fasten- & Wellnesswoche **Fr, 02.04. – So, 11.04.2010**

- Körper, Seele und Geist entgiften
- dauerhaft Gewicht verlieren
- zartere Haut bekommen
- Magen und Darm reinigen
- in der Gruppe von einander profitieren
- sich besser fühlen als zuvor

Sie werden dabei umfassend betreut. Folgendes ist alles inklusive:

- bei Bedarf Einführungsgespräch mit medizinischen Abklärungen, spez. Teerezeptur
- eine Dr. Hauschka Gesichtspflege mit Lymphstimulation (Dauer ca. 2 Stunden)
- zwei Fussreflexzonenmassagen zur besseren Entgiftung (Dauer je ca. 45 min)
- tägliche Treffen / Spaziergänge mit Austausch gemäss Rückseite (Region Thun)
- regelmässige persönliche Überwachung
- Workshop mit persönlichem Abschlussgespräch



In die Fasten- und Wellnesswoche investieren Sie Fr. 380.- (Kneipp-Mitglieder Fr. 365.-), wobei im Rahmen der Zusatzversicherung „Komplementärmedizin“ von den Krankenkassen rund zwei Drittel rückvergütet werden. Nähere Informationen dazu am Einführungsabend (siehe unten).

Die Wellnesswoche wird je nach Bedürfnissen individuell gestaltet, zum Beispiel mit Teefasten, Saftfasten oder anderem. Eine weitere Möglichkeit ist die fertige Biotta-Woche.

Fasten heisst nicht nur Abnehmen, sondern vor allem Körperentschlackung und Seelenreinigung. „Wichtig ist, dass man die Erkenntnisse aus der Wellness-Woche in den Alltag übernimmt“, sagt Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik und verspricht: „Fasten hilft aber auch, allgemein Krankheiten wieder in den Griff zu kriegen.“

Teilnehmerzahl limitiert. Anmeldeschluss: 30. März 2010.

Einführungsabend

Gerne können Sie am unverbindlichen Einführungsabend teilnehmen (Kostenbeteiligung Fr. 15.-, Kneipp-Mitglieder Fr. 5.-, Anmeldung bis Di, 08.03.10):

Do, 11.03.09 von 19.00 - 20.30 Uhr, Naturheilpraxis, Frutigenstrasse 2 A, 3600 Thun

Sie erhalten an diesem Abend einen ausführlichen Fastenbrevier mit vielen wichtigen Hinweisen und Anleitungen für ein erfolgreiches Gelingen (siehe auch Internet/Publikationen).

Weitere Informationen und Anmeldung für die Fasten- & Wellnesswoche bei:

Rolf Wenger, kant appr. Heilpraktiker, Thun, Tel. 033 221 77 47, www.prohumanitas.ch

Während der Wellness-Woche beseht die Möglichkeit, an verschiedenen Aktivitäten teilzunehmen. Natürlich dürfen auch Nichtfaster/innen teilnehmen. Da es kurzfristig zu Änderungen kommen kann, bitte die Teilnahme einfach kurz voranmelden. Danke.

Fr, 02.04. - Gemeinsames Mittagessen bei Rolf Wenger privat, anschl. fakultativer Spaziergang dem See entlang nach Hünibach, Besuch des Duftgartens im Hotel Freienhof. Dauer ca. 1,5 Stunden (ohne Mittagessen). Kleines Frottiertuch mitnehmen.
Treffpunkt: 11.45 Uhr Shell-Tankstelle Bettschen, Bernstrasse, Thun-Steffisburg

Sa, 03.04. – Frühlingsspaziergang vom Standbad Thun durch den Bonstettenpark zum Gwattzentrum, Barfusspfad mit Wassertreten, Teepause. Dauer ca. 3 Stunden.
Treffpunkt: 14.00 Uhr, Eingang Strandbad Thun

So, 04.04. - Velowanderung der Aare entlang Thun - Kiesen zum Barfusspfad im Hölzliwald und zurück auf der anderen Aareseite. Dauer ca. 4 Stunden.
Treffpunkt (mit Fahrrad): 13.00 Uhr Bahnhof Schwäbis/Thun-Steffisburg

Mo, 05.04. - Individueller Termin mit Zwischenuntersuchung und Fussreflexzonenmassage

Di, 06.04. - Sich im heissen Wasser fallen lassen, Dauer: ca. 2 Stunden.
Treffpunkt: 14.00 Uhr Hotel Beatus, Merligen, Eingang Solbad, Badetuch mitnehmen

Mi, 07.04. - Dr. Hauschka Gesichtspflege mit Lymphstimulation gemäss individuellem Termin
Abends: Lachen ohne Grund. Dauer: 30 min, anschl. fröhliches Beisammensein.
Treffpunkt: 19.25 Uhr, Naturheilpraxis, Frutigenstr. 2A, Thun

Do, 08.04. - Meditationskreis auf christlicher Grundlage mit anschl. Spaziergang durch den Schadaupark zum Barfusspfad beim Hotel Seepark und zurück. Dauer: ca. 2-3 Stunden.
Treffpunkt: 10.00 Uhr, Naturheilpraxis, Frutigenstr. 2A, Thun. Kleines Frottiertuch mitnehmen.

Fr, 09.04. - Individueller Termin mit Zwischenuntersuchung und Fussreflexzonenmassage

Sa, 10.04. - Frühlingswanderung Kirche Amsoldingen - Uebeschisee - Thierachern-Allmend - Thun. Dauer: ca. 4-5 Stunden.
Treffpunkt: 11.50 Uhr Busstation Thun, Perron 3.

So, 11.04. - Abschlussworkshop mit allen Teilnehmern/innen, Dauer: 1-2 Stunden.
Treffpunkt: 10.00 Uhr, Naturheilpraxis, Frutigenstr. 2A, Thun, anschl. gemeinsames Zmittag..

→ Bei Schlechtwetter (zur Absicherung): Tel. 033 221 77 47