

HEILFASTEN 2023



Dein Weg zu mehr
Gesundheit,
Selbstfürsorge & ins
intuitive Essen

GANZHEITLICHES FASTEN

online
in der Gruppe
6 Wochen Begleitung über
Entlastungsphase, Fasten &
Aufbauphase

Ernährungs- &
Achtsamkeitscoaching
viele Impulse für deine
Gesundheit

Anmeldung: hallo@ganzHAUTlich.com



HEILFASTEN 2023

Wolltest du schon immer mal herausfinden, wie sich Heilfasten anfühlt & was dahinter steckt?

Suchst du **Gleichgesinnte** in einer **Gruppe**?

Möchtest du dich **besser ernähren**?

Möchtest du deinen **Körper gesunden** lassen?
Und ganz nebenbei noch ein **paar Kilo** verlieren?

Möchtest du nach dem Fastenkurs lernen, wie du deinen Körper intuitiv ernährst?

VORTEIL DES ZUHAUSE FASTENS

Das persönliche **Umfeld** erlebt alle Phasen des Fastens und intuitiven Essens mit.

Es sieht deine **Selbstfürsorge**, die Veränderung deines **Essverhaltens** und deiner **Ernährungsgewohnheiten**.

Manches wird vielleicht auch am gemeinsamen Familientisch übernommen.

Du kannst deine Erfahrungen sofort in deinen Alltag integrieren.

Anmeldung: hallo@ganzHAUTlich.com



HEILFASTEN 2023

"ICH KANN NICHT FASTEN"

Du spielst schon länger mit dem Gedanken zu fasten, hast dich bisher aber irgendwie noch nicht getraut? Stehen dir dabei eventuell noch deine Sorgen oder Glaubenssätze im Weg?

Es ist einfacher als du denkst!

Gute Vorbereitung & Anleitung ist das wichtigste! Die Gruppendynamik (Zoom/ WhatsApp) & ich unterstützen dich tagtäglich.

"BEI MIR FUNKTIONIERT DAS NICHT "

"DA HAB ICH DEN FALSCHEN STOFFWECHSEL FÜR"

Gerade durch das Heilfasten werden **Stoffwechselschieflagen & hormonelle Dysbalancen**, die zu Übergewicht führen können, aktiv ausgebremst & so wieder rückgängig gemacht.

"ICH WERDE DANACH WIEDER ZUNEHMEN"

Intensive Begleitung in der **Aufbauphase** & detailliertes **Ernährungs-Coaching** mit **Unterstützung auf allen Ebenen** ermöglichen es dir die gesundheitlichen Vorteile des Fastens aufrechtzuerhalten und dein **Gewicht dauerhaft** zu halten.



HEILFASTEN 2023

Fasten wirkt bei verschiedenen Krankheiten heilend, vorbeugend & mildert Krankheitsverläufe.

Das sind z.B. **Neurodermitis**, Schuppenflechte, **Allergien** & Asthma, rheumatische Krankheiten, häufige **Kopfschmerzen** & Migräne, Magen- & Darmprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafprobleme, **Altersdiabetes** & metabolisches Syndrom.

Alter Ballast, Säurelast & Toxine werden freigegeben. Die Verdauungsorgane erholen sich.

Durch eine **bewusste Aufbauphase** nach dem Fasten nimmst du die Reaktionen deines Körpers wieder besser wahr.

Dein Körperbewusstsein & deine Selbstwahrnehmung steigen ("Was tut mir eigentlich wirklich gut?").

Es kann **auch dein Start** ins intuitive Essen sein!

Anmeldung: hallo@ganzHAUTlich.com

GANZHEITLICHES FASTEN

Wie?

6 Zoom Treffen
täglicher WhatsApp Support
Kleingruppe (5 - 12 Personen)

Rezepte, Tipps, Tricks &
Empfehlungen
Audios & Videos zur optimalen
Unterstützung.

Wem?

Fasten können außer
Schwangeren, Stillenden &
Kindern **alle Menschen**.
Auch und gerade wenn du eine
chronische Erkrankung hast
oder Medikamente nimmst.

Wann?

Nächster Kurs-Start: 15.2.2023
Die aktuellen Termine erfährst
du auf meiner Website:
www.ganzHAUTlich.com

HEILFASTEN 2023

HEILFASTEN 2023

KURSBETREUUNG

Dr.med. Christiana Fischer



Hautärztin & ganzheitlicher Coach
Fastenleiterin (ausgebildet bei Holisticum)

Durch Heilfasten & Essen gemäß deiner Intuition, verbindest du dich wieder mit deiner **Selbstwahrnehmung** & deinem ursprünglichen Körpergefühl.

Dadurch kommst du immer weiter auf deinem individuellen Weg der **Gesundheit & Selbstfürsorge**.

Ich begleite dich liebevoll, individuell & mit ganz viel Fachwissen.

Mehr zu mir erfährst du auf meiner **Website**:
www.ganzHAUTlich.com

oder auf **Instagram** (@the.skin.within) oder auf **Facebook** (Gruppe "Ganzhautlich")

PREISE ONLINE FASTENKURS

Frühbucher-Preis: **210€** (bis 26.01.2023)

regulärer Preis: **299€**

"come with a friend" zusammen: **299 €**.

Anmeldung: hallo@ganzHAUTlich.com