

→→→ Dann könnte Sie das **Programm auf der Innenseite** eventuell interessieren.

Möchten Sie wissen, wer dieses Fasten-Erlebnis für Sie organisiert hat und Ihnen während der ganzen Zeit mit Rat und Tat zur Seite steht? Das sind:

Christiane Amels  
Tel. 03491/ 44 06 79  
e-mail: christianeamels(at)web.de

Marion Queck - Yvonne Queck  
Tel. 03491/ 79 68 06  
e-mail: info(at)snz-queck.de

Daniela Fritzsche  
Tel. 03491/ 50 79 00  
e-mail: kontakt(at)heilkunde-als-weg.de

Monika Niebisch  
Tel. 034929 / 65 99 98  
e-mail: mn(at)hypnose-systemstellen.de

Möchten auch Sie von dem **einmalig günstigen Preis von 75 €** bei dem auf diese Weise ersten in Wittenberg angebotenen Fastenkurs **profitieren?**

Christiane Amels, staatl.geprüfte  
Ernährungsberaterin



Daniela Fritzsche, Heilpraktikerin

*Heilkunde als Weg*  
Naturheilpraxis Daniela Fritzsche

Marion Queck, Heilpraktikerin  
Yvonne Queck, Heilpraktikerin



Monika Niebisch, hypno-systemische  
Beratungen

Hypnose  
Systemaufstellungen  
Coaching



**Basen-Fasten in Wittenberg-  
20. – 28.03.2011**

**Fasten-Kurs  
mit Anleitung und Programm**

## **Basen-Fasten - Frühjahrsputz für den Körper**

- Wollten Sie schon immer einmal **fasten**, hatten aber bisher nicht den **Mut** dazu?
- Sind Sie neugierig darauf, ein Fasten kennen zu lernen, bei dem Sie **nicht hungern** müssen?
- Könnten Sie sich vorstellen, dass davon **der ganze Mensch profitiert?**
- Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie essen und essen aber trotzdem nicht richtig **satt werden?**
- Möchten Sie **Heisshunger-Attacken** und körperliche **Kraftlosigkeit loswerden?**
- Sind Sie eventuell der Meinung, dass Sie **Ihrem Körper** einmal so von innen heraus etwas **richtig Gutes** tun müssten?
- Wissen Sie eigentlich, dass **Fasten in der Gruppe** noch **effektiver** wirkt?
- Und wäre es Ihnen wichtig, dass Sie vor, während und nach einer Fastenkur **fachkundig angeleitet** und beraten werden?



10.03.2011	19 Uhr	Praxis HP Queck E.-Schach-Str. 3a	-	Informationsabend. – KOSTENLOS – <b>Erst danach entscheiden Sie</b> sich, ob dieser Kurs das Richtige für Sie ist.
16.03.2011	19 Uhr	Praxis HP Queck E.-Schach-Str. 3a	-	Vorbereitung. Was ist vor dem Fasten zu tun? Wie beginne ich richtig? Ernährung des Fastenden. Wie und wann beende ich das Fasten? Sie bekommen Lebensmittellisten und Rezepte. – Frau Amels <b>Ausserdem:</b> Sauerstoffwasser und Entschlackungstee gibt es kostenlos <b>zu jedem Treffen.</b>
20.03.2011			-	Fastenbeginn, 1.Fastentag - Jeder beginnt an diesem Tag mit seinem Fasten.
21.03.2011	18.30 Uhr	Praxis HP Fritzsche Markt 8	-	Fastenberatung und Meditationsabend. Erste Erfahrungen, Frau Amels beantwortet Fragen. Frau Fritzsche - Meditation zur Unterstützung der Entgiftungs-Prozesse in unserem Körper.
22.03.2011	16 –17 Uhr	Praxis HP Queck E.-Schach-Str. 3a	-	bei Bedarf - Fastenberatung. Sie haben Fragen zum Programm oder zu Ihrem Befinden? Frau Amels, Frau Queck, Frau Fritzsche oder Frau Niebisch sind an diesem Nachmittag für Ihr ganz persönliches Gespräch da.
23.03.2011	19 Uhr	Praxis HP Queck E.-Schach-Str. 3a	-	Fastenberatung - Entgiftungsarbeit des Körpers. Frau Amels gibt Tipps und Anregungen. <b>Zusätzlich:</b> Richtig atmen und andere Energie-kicks – kleine Taten mit großer Wirkung! Frau Queck, Frau Fritzsche, Frau Niebisch
24.03.2011	19 Uhr	Praxis HP Queck E.-Schach-Str. 3a	-	Fastenberatung. Fragen und Antworten rund um das Fasten und (nicht nur) für die Tage danach. Zusätzlich lädt uns Frau Niebisch in einer Tiefenentspannung zur Reise durch den eigenen Körper ein.
25.03.2011	19 Uhr	Praxis HP Queck E.-Schach-Str. 3a	-	Fastenberatung. Jin Shin Jyutsu - die alte japanische Kunst des Heilströmens. Einfache Griffe, die jeder bei sich anwenden kann, um sich im Alltag Gutes zu tun. – Frau Queck
26./27.03.2011			-	Am Wochenende können Sie ganz selbstständig fasten. Telefonisch sind alle Beraterinnen natürlich auch an diesen beiden Tagen für Sie erreichbar. Oder: Wir wandern oder walken gemeinsam in der frühlingfrischen Natur. So zu sagen: Wunsch-Programm!
28.03.2011	19 Uhr	Praxis HP Queck E.-Schach-Str. 3a	-	Abschluss-Gespräche. Der letzte Tag des Basen-Fastens. Erfahrungsaustausch, Auswertung ... und für's nächste Mal... ?

Bitte lesen Sie und dann **urteilen Sie selbst**, ob es auch für Sie eine **interessante** und **lohnenswerte** Erfahrung wäre.

**Anmelden?** Egal bei wem. Alle Telefone und e-mail-Fächer auf der Außenseite sind dafür bereit. **Wir freuen uns auf SIE.**