Psychologische Beraterin /
Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin
Supervisorin
Ärztlich geprüfte Fastenleiterin
Expertin für
Stressmanagement und Burnout-Prävention

„Fasten hilft mir, in schwierigen Lebenssituationen Kraft zu tanken, neue Wege zu gehen und „Wie der Phönix aus der Asche ... !“ wieder aufzustehen.

Basenfasten

Basisch fasten, gesund essen, Ihren Säure-Basenhaushalt harmonisch ausgleichen und sich dadurch rundum gesund und leicht fühlen.
Köstliche, basische Kost unterstützt Sie beim Entsäuern, Entgiften und bei Bedarf beim Abnehmen.
Säurelastige Ernährung, Stress und Bewegungsmangel können zu Müdigkeit, Reizbarkeit und gesundheitlichen Problemen führen. Wir fühlen uns nicht mehr wohl in unserer Haut.
Basenfasten entsäuert, belebt, vitalisiert und führt zu neuem Wohlbefinden.
Leicht und befreit können Sie neu durchstarten.

Sie wollen den Effekt dieser Fastenwoche intensivieren ?!
Wir empfehlen:

Basenfasten in Kombination mit Intervallfasten

Durch das Aussetzen einer Mahlzeit und einer Unterbrechung der Nahrungszufuhr von über 16 Stunden wird die Autophagie ausgelöst.
Dieser Selbstreinigungsprozess der Zelle sorgt dafür, dass unbrauchbare, kaputte und auch kranke Zellbestandteile abgebaut werden. So hat diese Form des Fastens einen verjüngenden und stark regenerierenden Effekt.
Studien haben gezeigt, dass Intervallfasten beim Abnehmen hilft und vor Krankheiten schützen kann.

Die Fastenkurse sind ein Angebot an Gesunde.
Falls Sie Medikamente einnehmen, an einer Krankheit leiden oder sich nicht gesund fühlen, informieren sie rechtzeitig Gini Czernin (0043 664 267 2655.), eventuell können Sie nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests an den Fastenkursen teilnehmen.
Beachten Sie bitte auch die Ausschließungsgründe für das Fasten im Folgenden.
Die Teilnahme an den Kursen erfolgt freiwillig und in eigener Verantwortung der Teilnehmer.

Bitte beachten Sie, wer nicht fasten sollte:
• Jugendliche und Kinder
• Schwangere und Stillende
• Magersüchtige, Bulimiekranke
• Diabetiker mit Diabetes mellitus Typ I
• Stark Untergewichtige mit einer auszehrenden Krankheit wie z.B. Krebs
• Depressive, seelisch Labile, Psychotiker
• Kortisontherapierte und Dialysepatienten
• Abhängige(z.B. Alkohol, Drogen)

Auf Anfrage bei unsere Fastenleiterin
Gini Czernin können sie auch Fasten nach Buchinger wählen bitte kontaktieren sie bei Interesse Gini Czernin (0043 664 267 2655) um die Voraussetzungen zu klären.

Fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner

Nach den Erfolgen des Heilfastens im klinischen Bereich wurde das Flüssigkeitsfasten nach Dr. Buchinger auch für die breite Öffentlichkeit als Fasten für Gesunde durch
Dr. Lützner adaptiert .

Bei dieser millionenfach bewährten Methode gibt es einmal täglich einen Bio-Frucht- / Gemüsesaft zur Vitaminversorgung, einmal täglich eine Gemüsebrühe zur Mineralstoffversorgung mit frischen Bio-Kräutern und Kräutertee nach Belieben und viel Wasser zu trinken.

Dieser freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für begrenzte Zeit hat eine positive Wirkung auf Körper Geist und Seele. Täglich werden max. 300 kcal verabreicht. Der Körper stellt auf Fastenstoffwechsel um. Sie haben kein Hungergefüh!

Der gesamte Körper, besonders das Verdauungssystem, alle Blutgefäße und die Haut regenerieren während des Fastens. Die Autophagie – die Selbstreinigung der Körperzellen läuft auf Hochtouren. Das Immunsystem wird gestärkt.
Die Selbsheilungskräfte des Körpers werden aktiviert.
Wichtig ist auch die mentale Dimension des Fastens. Die Gedanken werden klarer, Entscheidungen sind leichter zu treffen, die Sicht auf das Wesentliche fällt leichter. Oft verhelfen vom Körper ausgeschüttete Glückshormone zu einem wunderbaren Hochgefühl. Sie fühlen sich wieder leichter, aktiver und leistungsfähiger.

Bitte beachten Sie für wen „Fasten für Gesunde“ geeignet ist .
Wer darf Buchinger-Lützner fasten?

Die Fastenkurse sind ein Angebot an Gesunde.
Falls Sie Medikamente einnehmen, an einer Krankheit leiden oder sich nicht gesund fühlen, können Sie nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests an den Fastenkursen teilnehmen.
Beachten Sie bitte auch die Ausschließungsgründe für das Fasten im Folgenden.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt freiwillig und in eigener Verantwortung der Teilnehmer.

Die deutsche Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung (ÄGHE) definiert das „Fasten für Gesunde“ wie folgt:
„Gesund ist, wer sich wohl fühlt, voll funktionstüchtig ist und keine Medikamente braucht. Er/sie muss seelisch-geistig stabil und entscheidungsfähig sein. Essstörungen und Abhängigkeiten (z. B. Alkohol, Drogen) sind Kontraindikationen.

Wer auf keinen Fall Buchinger-Lützner fasten darf
- Jugendliche und Kinder
- Schwangere und Stillende
- Magersüchtige, Bulimiekranke
- Diabetiker mit Diabetes mellitus Typ I
- Stark Untergewichtige mit einer auszehrenden Krankheit, wie z. B. Krebs
- Depressive, seelisch Labile, Psychotiker

Ihre Fastenkur wird von der ärztlich geprüften Fastenleiterin Gini Czernin begleitet. Wohltuend viel Zeit für sich, tägliche Spaziergänge, und freiwillige Übungen aus dem Resilienztraining -„Wie der Phönix aus der Asche“ gehören zum inkludierten Programm

Je nach Wahl des Fastenprogramm erhalten sie die vereinbarte Fastenkost.

Resilienztraining „Wie der Phönix aus der Asche“

Der Phönix symbolisiert die heilende Kraft. Eine Kraft, die in uns selber steckt.
In diesem Fastenkurs biete ich kurze Übungen und Impulse die sie unterstützen die eigene Resilienz (ihre innere Widerstandskraft) zu trainieren.
Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen oder Krisen erfolgreich zu bewältigen und an diesen Herausforderungen zu wachsen.
Wie der Phönix aus der Asche - sich neu orientieren, wieder aufstehen und den eigenen Weg gehen.
Oder einfach nur durchatmen und sich eine Pause gönnen.
Das Programm ist ein Angebot, das Sie selbstbestimmt wahrnehmen können.