



Fasten soll Spass machen, dafür eignet sich eine Gruppe sehr gut. Die aktuellen Termine finden Sie auf meiner Webseite:
www.praxis-einzigartig.ch

Falls Sie lieber alleine Fasten möchten, begleite ich Sie gerne persönlich per Telefon, SKYPE & WhatsApp.

Anmeldung und weitere Informationen

Anmeldungen zum Fasten sind per Mail: info@praxis-einzigartig.ch oder telefonisch: **079 372 71 43** möglich, hier erhalten Sie auch weitergehende Informationen.

Buchinger Fasten & Yoga

Mit Milena Fritschi

Dipl. Naturheilpraktikerin TEN
(Traditionelle Europäische Naturheilkunde)
Dipl. Yoga-Lehrerin

Bei welchen Erkrankungen macht es Sinn zu Fasten?

Fasten kann folgende Erkrankungen günstig beeinflussen:

- Gelenkbeschwerden, wie Arthritis, Rheuma
- Diabetes
- erhöhte Cholesterinwerte
- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Übergewicht, Adipositas
- Chronische Entzündungen
- Allergien, wie Heuschnupfen
- Wechseljahresbeschwerden
- Unerfüllter Kinderwunsch

Ganz allgemein hilft Fasten sowohl Körper als auch Psyche zu entlasten!

Dr. med. Andreas Buchinger: Buchinger Heilfasten

<https://www.buchinger.de/buchinger-heilfasten/>

Praxis Einzigartig Milena Fritschi

www.praxis-einzigartig.ch
info@praxis-einzigartig.ch

Telefon 079 372 71 43



Was geschieht im Körper beim Fasten?

Fasten ist eine uralte Methode, um Körper, Geist und Seele eines Menschen positiv zu beeinflussen. Gerade in Zeiten von Überfluss macht es Sinn, gezielt und bewusst während einer bestimmten Zeit auf Nahrung zu verzichten. Dies hat eine positive Wirkung auf Blutdruck, Blutzucker, Blutfette und den Abbau von Fettreserven. Gezielt werden die Ausscheidungsorgane angeregt, was zu einer „Entgiftung“ und der Anregung des „Inneren Arztes“ der Selbstheilung führt! Die Lebenskraft wird aktiviert und angeregt, so dass der Körper seine Balance und Gesundheit selber finden kann!



Über mich

Als diplomierte Naturheilpraktikerin begleite ich Sie sehr gerne unterstützend durch Ihre Fastenzeit.

Durch meine eigenen Fasten-Erfahrungen, meine jahrelange Tätigkeit als Homöopathin und Yoga-Lehrerin, aber auch durch mein Netzwerk, kann ich Sie gut durch diese Tage führen.

Mehr zu mir, meiner Arbeit und meinem Fasten-Angebot finden Sie unter:

www.praxis-einzigartig.ch



Was sind die Vorzüge des Buchinger Fastens?

Im Gegensatz zum Wasser- und Teefasten, ist die Buchinger Methode viel schonender, aber trotzdem wirkungsvoll.

Durch das „Glabern“ kommen wir schnell in den gewünschten Fastenstoffwechsel, was bei vielen andern Methoden, wie dem Basen-, Obst- und Molkefasten, nicht der Fall ist. Die Gemüsebrühe hilft durch ihre vielen Mineralien weniger zu übersäuern. Die Gemüse- und Obstsäfte geben ein besseres Gefühl im Mund und die Geschmacksrezeptoren haben Freude.

