



ANTRAGSFORMULAR

KONTAKT

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Ja, das interessiert mich

- Informationen und Anmelde-Unterlagen zu den Fastenkursen
- Ich habe einen fasteninteressierten Freundes-/Bekanntenkreis, der einen Fastenkurs bilden möchte
- Einzelcoaching
- noch detailliertere Informationen zum Thema „Fasten für Gesunde“, besonders interessiert mich:

Ulrike Kersting

ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa)
und Ernährungsberaterin

Alter Papenweg 24
59071 Hamm

Tel. 023 81 / 4 26 38 30
Mobil 01 73-7 13 59 67

E-Mail: u.kersting@fasten-fuer-gesunde.net
Internet: www.fasten-fuer-gesunde.net



Zu meiner Person:

Schon früh habe ich mich mit dem Fasten beschäftigt und in der Freizeit Fastengruppen geleitet. Später habe ich mich zur Fastenleiterin (Akademie für Gesundes Leben) weitergebildet und an Fortbildungen teilgenommen. Darüber hinaus bin ich Mitglied beim UGB (Unabhängige Gesundheitsberater) und bei der Deutschen Fastenakademie (dfa). Meine Schwerpunkte sind vor allem Entspannung und Bewegung.

Es macht mir Freude meine positiven Fasten-Erfahrungen weiterzugeben und ich bin stets neugierig auf Menschen, die das Fasten für sich entdecken möchten.



Ich helfe Ihnen gerne weiter!

Bitte senden Sie diese Seite zurück an mich, ich melde mich schnellstmöglich bei Ihnen zurück.

Sie möchten das Fasten für sich entdecken?

Auf meiner Internetseite finden Sie unter Termine aktuelle Kursangebote. Bestimmt auch in Ihrer Nähe.

mit Fastenleiterin Ulrike Kersting

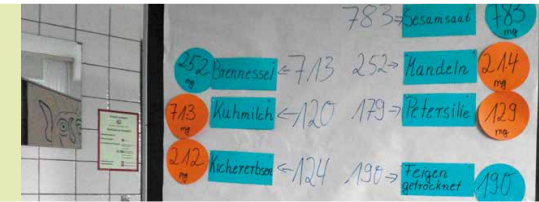
Kraft schöpfen für Körper,
Geist und Seele



Ich lade Sie zu einer Fastenzeit ein.
Gehen wir gemeinsam ein Stück
auf dem Weg zu uns selbst.



Die eigentliche Entdeckung besteht nicht darin,
Neuland zu finden, sondern mit neuen Augen zu sehen.
(Marcel Proust)



Neben dem eigentlichen Fasten werden Sie
mit Fastengesprächen und körperlichen Aktivitäten
rundherum betreut.

Kraft schöpfen für Körper, Geist und Seele

Ab und an etwas Verzicht zu üben und dem Konsum zu entsagen ist eine anregende Erfahrung. Dabei geht es nicht nur darum, die Harmonie zwischen Körper und Seele zu finden. Bewegung in der Natur leistet dazu einen unverzichtbaren Beitrag. Sich der Verantwortung für die eigene Gesundheit bewusst zu sein und vorsorgend etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun, wird in Zukunft immer wichtiger. Fasten kann für Sie den ersten Schritt zur Umstellung auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung bilden.

Ihr Einstieg ist jederzeit möglich.
Beginnen Sie jetzt!

Fasten ist...

- der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung/ Genussmittel für eine bestimmte Zeit
- Abnehmen ohne zu hungern
- Lehre, zu essen
- Reinigung von Körper, Seele und Geist
- ein guter Einstieg zur Umstellung der Ernährung
- Entschlackung, Selbsterfahrung, Loslassen

Gemeinsames Fasten
macht besonders viel Spaß!

Was bedeutet „Fasten für Gesunde“?

„Fasten für Gesunde“ sind Kursangebote, die sich an Teilnehmer richten, die die gesundheitlichen Voraussetzungen für eine unbedenkliche Teilnahme bieten. Bei Vorhandensein bestimmter Krankheitsbilder wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Schilddrüsenüberfunktion, psychische Krankheiten oder Macromar-Einnahme ist eine Teilnahme nicht möglich. Die gesundheitlichen Voraussetzungen werden bei der Anmeldung abgefragt und durch den Teilnehmer bestätigt.

Kursangebot:

• Fasten für Gesunde nach Buchinger

Die Kurse haben eine Dauer von acht bis vierzehn Tagen und folgen den Standards nach Dr. Buchinger und Dr. Lützner. Dazu gehören folgende Elemente: Entlastungstage, anfänglich vollständige Darmentleerung, Fastenverpflegung, Bewegung und Ruhe, Fastengespräche, Fastenbrechen, Kostaufbau, Ernährungsempfehlungen für danach. Das ist noch nicht alles: Gemeinsame Wanderungen, Nordic Walking, Entspannungsübungen, Vorträge und nicht zuletzt der Erfahrungsaustausch untereinander ergänzen das Fastenangebot.

• Veganes Basenfasten

Basenfasten ist bestens geeignet als Einstieg zur Umstellung der Ernährung. Hierbei geht es um eine Reduktion der Einnahme von Lebensmitteln, die als

Säurebildner ungünstig auf unseren Organismus einwirken zugunsten von basischer Kost, welche das Wohlbefinden steigert und ausgesprochen gesundheitsförderlich ist. Basenfasten ist 100% alltagstauglich.

• Einzelcoachings

Sie können alle Kurse bei mir auch als Einzelcoachings buchen. Dabei kümmere ich mich intensiv um Ihren Fastenerfolg!

• Individuelle Begleitung beim Fasten

Fasten mobil: Gerne komme ich zu Ihnen und begleite Ihre Gruppe (auch Kleingruppen ab drei Teilnehmern möglich) beim Fasten. Bitte senden Sie mir Ihre Wünsche und Anregungen über mein Antragsformular (siehe nächste Seite) oder über meine Website.

• Lecker basisch kochen

Einfach und gesund, preiswert und alltagstauglich: Im Mittelpunkt stehen reifes Obst, Gemüse und Kartoffeln. Mit vielen Tipps und kreativen Möglichkeiten stellen wir ein einfaches basisches Menü her. Lassen Sie sich überraschen!

• Vollkornbrot backen mit säurearmen Getreide

Vollwertbacken mit Dinkel- und Buchweizenmehl und vielfältigen Cerealien wie Sonnenblumenkernen, Sesamsaat, Leinsaat, Hirse und vieles mehr. Dieser Kurs kann auch eine lehrreiche Ergänzung zu den Basenfastenwochen sein. Zusätzlich werden wir basenreiche Brotaufstriche herstellen.