

Meine Freude, Motivation und Kompetenzen

Als ich vor über 20 Jahren das Fasten kennenlernte, staunte ich sehr, wie viel erquickende Lebensfreude der Prozess des Loslassens in mir bewirkt hat. Seitdem ist jeder Tag des Fastens ein Geschenk des Lebens für mich! Fasten ist ein sanfter Weg der körperlichen und geistigen Reinigung, die mir immer wieder neue Kraft und Klarheit schenkt. Alte Glaubenssätze und eingefahrene Gewohnheiten zeigen sich mit neuem Gesicht und es können beim Fasten so manche Masken abgelegt werden. Seit einigen Jahren bin ich selbst Fastenleiterin und es ist mir eine Freude, Menschen in diesem Prozess mit meinen Erfahrungen zu begleiten! „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“, sagt Martin Buber! **Ich freue mich, Dir begegnen zu dürfen!**



Beatrix Wondraczek, MAS

- Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegefachfrau
- Diplomierte Gesundheitsberaterin
- Zertifizierte Fastenleiterin
- Heilfasten nach Hildegard von Bingen, Buchinger/Lützner und Basenfasten
- Trainerin in der Erwachsenenbildung
- Studium in der Palliative Care
- Holistic Pulsing
- Dipl. Shiatsu Praktikerin
- Breuss Therapeutin
- Schröpftherapeutin

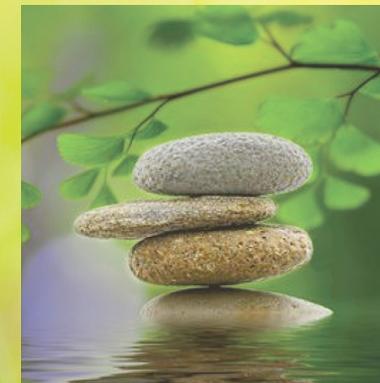
Kontakt

Beatrix Wondraczek DGKS, MAS
beatrix.wondraczek@maskenlos.at
Tel: +43 664 104 17 59

www.maskenlos.at



Schön ist alles, was ich mit Liebe betrachte.



FASTEN

mit
Beatrix Wondraczek

www.maskenlos.at

Was ist Fasten

Was ist Fasten und was bewirkt es?

Fasten ist ein ganzheitlicher Prozess, bei dem für eine bestimmte Zeit keine feste Nahrung aufgenommen wird (außer beim Basenfasten: hier sind basische Lebensmittel erlaubt). Dabei wird der Körper entgiftet, der Darm gereinigt und Stoffwechselabfallprodukte (Schlacken) ausgeschieden. Dadurch wird der gesamte Organismus entlastet, die Durchblutung verbessert und das Immunsystem gestärkt. Normalerweise werden ca. 30% unseres gesamten Energieaufwandes für die Verdauung verbraucht – beim Fasten wird diese Energie frei und der Körper kann sich wunderbar regenerieren. Somit ist Fasten die beste Prävention gegen eine Vielzahl von Zivilisationserkrankungen, wie z.B. erhöhte Blutfette, Blutdruckprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen uvm.



Beim Fasten tritt eine wohltuende Entschleunigung ein, die zu innerer Klarheit führt. Zusätzlich werden vom Körper Glückshormone produziert, die Lebensfreude und Vitalität fördern.

Fasten ist ganz speziell auch ein spiritueller Prozess, der zu neuen inneren Räumen führen kann und viele Fastengäste erleben ein durch und durch beglückendes Gefühl von „Neugeboren-Sein“!

Fastenarten

Hildegardfasten

Beim sanften Fasten nach Hildegard von Bingen erfolgt die Darmreinigung mithilfe von Sauerkrautsaft und Flohsamen sowie 3-4 Einläufen während der Fastenwoche. Die bekömmliche Fastensuppe mit den speziellen Hildegardkräutern, Wermutsaft, Petersiliensaft, Galgant und Latwerge unterstützen den Fastenprozess auf wohlige Art!

Buchinger/Lütznern Fasten

Fasten nach Dr. Buchinger ist ein Saftfasten, bei dem während der Fastentage viele Tees, Fastenbrühe, Obst- und Gemüsesäfte sowie sehr viel Wasser zu sich genommen werden. Die Darmreinigung beginnt mittels Glaubersalz, das genau auf die Körperstruktur abgewogen wird und mit warmem Wasser und Zitronensaft eingenommen wird. In Folge reinigen Einläufe den Darm.

Basenfasten

Basenfasten entlastet ganz sanft den Organismus. Man darf dabei reichlich köstlich essen, jedoch ausschließlich Nahrungsmittel, die den Säure-Basen-Haushalt regulieren wie Gemüse, Obst, Kartoffeln, Kräuter, ergänzt mit viel Flüssigkeit (Wasser, Tee). Die Darmreinigung am ersten Tag erfolgt mit Sauerkrautsaft und Flohsamenschalen.

Ambulantes Fasten

Das ambulante Fasten ist ein alltagstaugliches Hildegardfasten. Am Einführungsabend wird die Fastenwoche genau besprochen und eine Einkaufsliste sowie umfangreiche Unterlagen ausgeteilt. Danach trifft sich die Gruppe ca. jeden 2. Abend zum Fastenbeginn, zu Reflexionen, Meditationen, Bewegungsübungen u.v.m. und schließlich zum gemeinsamen Fastenbrechen.



Näheres: www.maskenlos.at

Inhalte einer Fastenwoche:

- Einführung in das Fasten
- Morgenmeditationen
- Meditative Morgengänge in der Natur
- Achtsamkeitsübungen
- Sanfte Bewegungsübungen
- Einfache Wanderungen in frischer Luft
- Geführte Phantasiereisen
- Jeden Abend Gesprächsrunde zur Fastenreflexion,
- Fastenvortrag und Fasten-Fachinputs
- Mandala-Malen, Schweigen, Singen etc.
- Anleitung und Vorführung zum Leberwickel
- Anleitung für den selbstdurchgeführten Einlauf
- Wegweiser für eine sanfte Kostaufbau nach dem Fasten
- Empfehlungen für den Alltag
- Ausführliche schriftliche Unterlagen