

Gesundheit ist Vertrauenssache

Sie sollten wissen, bei wem Sie fasten und wem Sie Ihren Neustart für die Gesundheit anvertrauen.



Susanne Kirstein
Dipl. Oecotrophologin
Klassische Homöopathin
Heilpraktikerin

Gesundheit ist das Wertvollste

Meine Leidenschaft gilt der gesunden und genussvollen Ernährung. Durch mein Studium der Ernährungswissenschaften, meine langjährige Berufserfahrung sowie als TV-Expertin habe ich mir ein fundiertes Wissen angeeignet, für das ich u. a. den Journalistenpreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) erhielt. Dieses Wissen möchte ich Ihnen in meinen Fastenseminaren weitergeben, damit Sie während und auch nach dem Fasten erfahren, wie leicht und unkompliziert Sie eine gesunde Ernährung genießen können.

Kombination Schulmedizin & alternative Therapien

Oft machen uns Übergewicht, Allergien und das Überangebot an Essen krank. Gerade hier kann die klassische Homöopathie eine große Wirkung erzielen. Als Heilpraktikerin und Klassische Homöopathin kann ich Sie bei möglichen Fasten Krisen individuell begleiten.

Gemeinsam motiviert das Ziel erreichen

Menschen auf dem Weg zu einem gesünderen Leben und besseren Körpergefühl zu begleiten, erfüllt mich mit Freude. Als langjährige Führungskraft ist es mir gelungen, andere zu motivieren, gemeinsame und individuelle Ziele zu erreichen und sie nachhaltig für eine Sache zu begeistern.

Ihr Fastenurlaub

Genießen Sie eine Pause vom Alltag, und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas richtig Gutes!

Das Rundum-sorglos-Paket

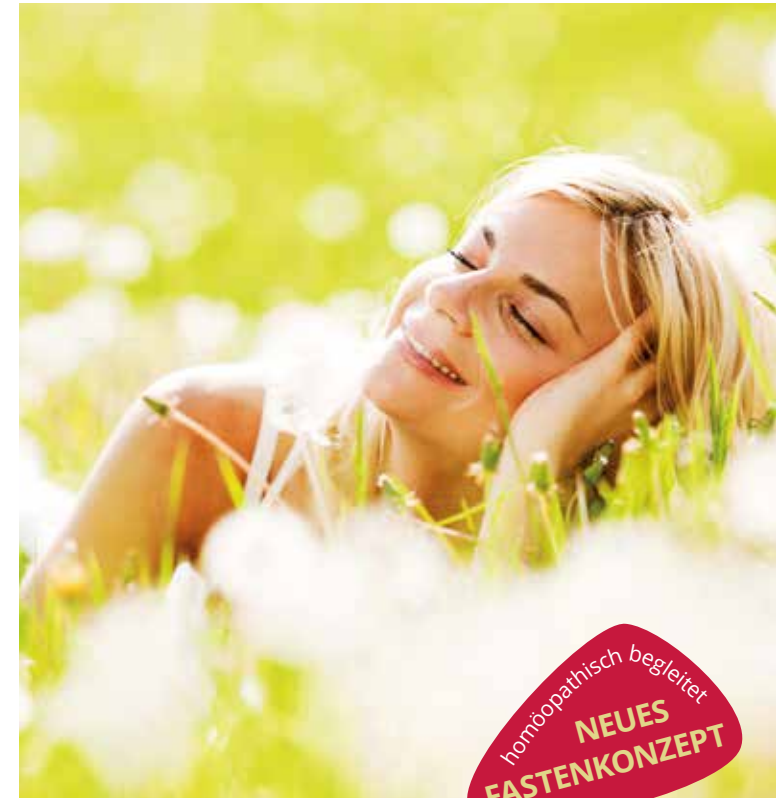
- 6 Übernachtungen im gebuchten Zimmer mit Bad/WC; alle Zimmer mit hochwertigem Parkettboden
- alle Fastenmahlzeiten (rein vegane Zutaten; täglich frisch gekochte Suppen oder Brühen, frisch gepresste Säfte)
- eine Vielzahl an Tees und frisches Quell- oder Mineralwasser für die gesamte Woche
- kompetente Fastenleitung; jederzeit ansprechbar für Ihre Wünsche und Fragen
- homöopathische Begleitung bei Fasten Krisen
- täglich geführte, abwechslungsreiche und informative Wanderungen durch das Naturschutzgebiet Bayerischer Wald
- täglich freie Saunabnutzung
- unterhaltsames Rahmenprogramm wie z.B. Fachvorträge und Entspannungsstunden
- exklusive Nutzung des Fastenhauses durch unsere Fastengruppe

Habe ich Ihr Interesse geweckt?

Weitere Informationen, ein Gästebuch und Fastentermine finden Sie auf meiner Homepage. Rufen Sie mich an, ich beantworte gerne Ihre Fragen.



Fastenzentrum Susanne Kirstein
Lazarettstr. 11 | 80636 München
Tel. 089 / 13 95 95 31
info@FastenzentrumKirstein.de
www.FastenzentrumKirstein.de



homöopathisch begleitet
**NEUES
FASTENKONZEPT**

Neustart für Ihre Gesundheit

Ganzheitliches Fasten und Wandern im
Naturschutzgebiet Bayerischer Wald

In der Ruhe liegt die Kraft

Fühlen Sie sich gestresst oder erschöpft? Haben Sie Beschwerden wie Übergewicht, Migräne, Rücken- und Gelenkschmerzen, Bluthochdruck, Neurodermitis oder Verdauungsbeschwerden?

Sie haben schon viel versucht, Ihre Beschwerden schulmedizinisch oder selbst zu behandeln, jedoch ohne dauerhaften Erfolg? Sie haben schon einmal für sich alleine gefastet, mussten aber wegen Problemen abbrechen oder haben die Motivation verloren?

Ein Fastenurlaub nach meinem ganzheitlichen Konzept kann Ihnen helfen.

Motiviert durch die Fastengruppe überwinden Sie eventuelle Durchhänger leicht. Ich begleite Sie individuell und ganz nach Ihren Bedürfnissen.

Meine ganzheitlichen Fastenwochen sind ideal, die **Langsamkeit** wieder zuzulassen. Geben Sie Ihrer Gesundheit die Chance für einen Neuanfang, und melden Sie sich an für eine ganzheitliche Fastenwoche.

Probieren Sie es aus, Sie werden begeistert sein!



Das ganzheitliche Fasten nach Susanne Kirstein

Meine ganzheitliche Fastenmethode ist wie ein Puzzle. Wenn alle Teile an ihrem Platz sind, entsteht ein schönes Bild, ein ganzheitliches Wohlfühl. Erst das Zusammenspiel aller Teile lässt Ihren Fastenurlaub zu einem einzigartigen Erlebnis werden.

Fasten – das 1. Puzzleteil

Fasten Sie lieber klassisch mit frisch gekochter Brühe? Oder ziehen Sie das sanfte Fasten mit leckeren Gemüsesuppen vor? Entscheiden Sie sich zu Beginn Ihres Fastenurlaubs – ich berate Sie gerne, was zu Ihrem Typ passt. Alle Mahlzeiten werden täglich frisch und aus veganen Zutaten zubereitet. Sie werden sich wunderbar gestärkt fühlen.



Homöopathie – das 2. Puzzleteil

Durchhänger und Fastenkrisen müssen nicht sein. Mit homöopathischer Begleitung und anderen naturheilkundlichen Mitteln können Sie wunderbar unterstützen und den inneren Reinigungs- und Fasteneffekt noch verstärken. Ich begleite Sie, so dass Sie Ihre Selbstheilungskräfte wieder erwecken können.

Bewegen & entschleunigen – das 3. Puzzleteil

Die täglichen Wanderungen an der frischen Luft stärken nicht nur den Körper, sondern unterstützen auch die geistige Entspannung. Die Naturpension im Bayerischen Wald ist der ideale Ort zum Wohlfühlen. Das Wellness- und Entspannungsangebot verstärkt zusätzlich die positiven Fasteneffekte und lässt Ihren Fastenurlaub bei mir zu einer wahren Energiequelle werden.



Ernährungswissen – das 4. Puzzleteil

Mit handfestem und unterhaltsamem Wissen über Hintergründe rund um die gesunde Ernährung wird es Ihnen gelingen, über die Fastenwoche hinaus noch von den positiven Effekten zu profitieren. Mit diesem vierten Puzzleteilchen bekommen Sie viele praktische Tipps, damit Sie Ihre positiven Fastenerlebnisse auch in Ihren Alltag integrieren können.