

Bewegendes für Körper, Geist und Seele  
beim gemeinsamen Fasten am Neusiedlersee.



WYDA – Yoga der Kelten



Wildkräutern auf der Spur



Trommeln



Wandern

## GESUND & FIT BLEIBEN DEM KÖRPER ETWAS GUTES TUN

Das waren meine Beweggründe für mein erstes Fasten im Jahr 2002. Was ich dabei entdeckt habe, war jedoch viel tiefgreifender. Durch die Entdeckung meiner inneren Kraft wurde mein Fastenerlebnis mit einem Hochgefühl gekrönt, das ich seither nicht mehr missen möchte.

### DIE ENTDECKUNG DER INNEREN KRAFT

Das Fasten hat meine Achtsamkeit für Natur, Umwelt und mich selbst gestärkt und meine Faszination für die heilsame Wirkung der Kräuter geweckt.

### IMPULS ZUR VERÄNDERUNG

In den Bann gezogen von der tiefgründigen Macht des Fastens, wurde es mir ein besonderes Anliegen, diese wunderbare Erfahrung so vielen Menschen wie möglich zugänglich zu machen.

2018 habe ich daher an der ggf Fastenakademie die Ausbildung zur Fasten- und Gesundheitstrainerin und zur Basenfasten-Vitaltrainerin absolviert. Nun freue ich mich darauf, deine Begleiterin auf deinem ganz persönlichen Fastenweg zu sein.



Karin Hartmann

Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin  
Dipl. Basenfasten-Vitaltrainerin  
Dipl. Kräuterpädagogin  
TEM Wyda-Trainerin

7091 Breitenbrunn am Neusiedler See | Antonigasse 13  
welcome@karinhartmann.at | 0660-463 71 56

[www.karinhartmann.at](http://www.karinhartmann.at)



Gesund & Fit  
durch

**FASTEN**

ggf ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT  
FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Fasten-Methoden

### „Fasten für Gesunde“ nach Dr. Buchinger /Dr. Lützner

Bei dieser altbewährten „Königsdisziplin des Fastens“, auch „Heilfasten“ genannt, wird zur Gänze auf feste Nahrung verzichtet. Die Fastenverpflegung besteht aus Kräutertees, klarer Gemüsebrühe, verdünnten Obst- und Gemüsesäften sowie ausreichend Wasser. Für Jeden der sich gesund und leistungsfähig fühlt und bereit ist, Verzicht zu üben, ist dies die effektivste Gesundheitsvorsorge mit dem stärksten Impuls zur Verhaltensänderung.

### Basenfasten

Bei dieser sanften Alternative zum Heilfasten stehen ausschließlich basische Lebensmittel (Obst, Gemüse, Keimlinge, Kräuter) sowie ausreichend Wasser und basische Getränke auf dem Speiseplan. Der Körper wird entlastet und der Säure-Basen-Haushalt kommt wieder ins Gleichgewicht. Eine Basenfasten-Kur ist der perfekte Einstieg in eine gesündere Ernährung und prinzipiell für jeden Menschen geeignet.

**Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel,  
und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.**  
*Hippokrates von Kos*



## FASTEN am Neusiedlersee

Als TeilnehmerIn an einer sogenannten „ambulanten Fastenwoche“ genießt man eine Woche Auszeit in seiner gewohnten Umgebung, sorgt selbst für seine Fastenverpflegung und trifft sich täglich zum Erfahrungsaustausch und zu gemeinsamen Aktivitäten mit der Fastengruppe.

Als fastenerfahrene, ärztlich geprüfte Fasten- und Gesundheitstrainerin freue ich mich darauf, jeden Einzelnen sicher durch die Woche zu begleiten und zu einem nachhaltig positiven Fastenerlebnis beizutragen.

### 7 Tage Fasten-Begleitung:

- Info-Abend eine Woche vor Fastenbeginn: „Einstimmung und Fasten-Vorbereitung“
- Tägliche Aktivitäten während der Fastenwoche:
  - ☼ Gemeinsame Bewegung (Wandern, Wyda etc.)
  - ☼ Wildkräuter Workshops
  - ☼ Fastenbrot backen
  - ☼ Fastensuppe zubereiten
  - ☼ Meditatives Trommeln
  - ☼ Vorträge zu gesunder Ernährung
  - ☼ Impulse für den gesunden Alltag
  - ☼ Rund um die Uhr Fastenbetreuung
- Abschluss-Treffen „Die Zeit nach dem Fasten“

Buchbar als „Fasten für Gesunde“ oder als Basenfasten-Woche.  
Aktuelle Termine und Preise: [www.karinhartmann.at](http://www.karinhartmann.at).

## Was ist Fasten?

**Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für eine begrenzte Zeit.**

bzw. beim Basenfasten: Verzicht auf tierisches Eiweiß und Getreide

**Fasten ist eine Auszeit für Körper, Geist und Seele.**

**Fasten ist die beste Gelegenheit fit zu bleiben oder es wieder zu werden.**

- ☼ Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- ☼ Stärkung des Immunsystems
- ☼ Erhellung der Seelenstimmung
- ☼ Entleerung überfüllter „Speicher“
- ☼ Entlastung des gesamten Organismus
- ☼ Sanierung des Darms
- ☼ Gewichtsreduktion
- ☼ Straffung des Bindegewebes
- ☼ Verbesserung des Hautbildes
- ☼ Steigerung der Genussfähigkeit
- ☼ Start in eine gesündere Lebensweise

**FASTEN IST NICHT HUNGERN.  
WER HUNGERT FASTET NICHT.**



**Gesundheit bekommt man nicht im Handel,  
sondern durch den Lebenswandel.**

*Sebastian Kneipp*

