

# FASTENWERK

## HEILFASTEN-RETREAT

18. – 24. November 2024

*Insel Rügen*

– WEIL WENIGER MEHR IST –



# SEMINAR BESCHREIBUNG

Das **FASTENWERK** ist Dein Heilfasten-Seminar für mehr Lebenssaft, Lebenskraft und Lebenslust.

Egal ob erfahrener Faster oder Neuling. Erlebe die unterstützende Kraft der Gemeinschaft. Lerne alles Notwendige rund um das Thema *Fasten*. Ergründe das wahre Potential Deines Leibes und Geistes. Verbinde Dich mit Gleichgesinnten. Nimm Dein Leben und Deine Gesundheit in Deine eigenen Hände.

Gemeinsam erleben wir mehr als „bloßes“ Heilfasten. Neben den wohltuenden, erholsamen und reinigenden Aspekten einer Fastenkur ist dieses Seminar zugleich mit den unterschiedlichsten Informationen rund um das Thema **ganzheitliche Gesundheit** gefüllt. Wir wollen nicht „nur“ heilen, wir wollen auch lernen. Schließlich folgt eine Zeit nach dem Fasten, die wir unabhängig, eigenverantwortlich und kompetent zum Wohle unserer Gesundheit gestalten wollen.

Komm raus aus Deiner Komfortzone und heile Dich selbst!

- Weil Du es Dir wert bist -

## Gesundheitsspezifische Seminarinhalte

Tägliche **Fachvorträge** zum Thema *Fasten* und dessen Auswirkungen auf:

- **Darmgesundheit**
- **Mikrobiom**
- **Stoffwechsel**
- **Übergewicht**
- **Immunfunktion**
- **Entzündungen**
- **Blutfette**
- **Blutdruck**
- **Herzgesundheit**
- **Diabetes**
- **Alzheimer / Demenz**
- **Hirnfunktion**
- **Psychische Gesundheit**
- **Stressresilienz**
- **Krebs**
- **Langlebigkeit / Anti-Aging**
- **Fortpflanzungsfähigkeit**
- **Ernährungsoptimierung**



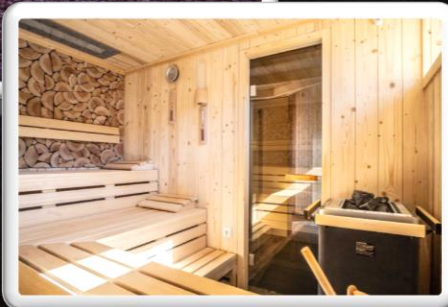
The Health Guardian

# SEMINARORT



Zusammen werden wir in idyllischer und naturnaher Umgebung unserem Körper, unserer Seele und unserem Geist die langersehnte Pause gönnen, nach der sie sich innigst sehnen. Wir entsagen nicht nur dem Essen sondern auch unserem täglichen Trott. Wir lassen erheiternde **Lebensfrische** und freudvolle **Lebendigkeit** durch unsere Leiber strömen, während wir sowohl die Kraft der Gemeinschaft als auch des All-Ein-Seins hautnah erfahren.

- ✓ **Exklusiv-Mietung**
- ✓ **Gartenanlage**
- ✓ **Privatstrand**
- ✓ **Sauna- und Wellnessbereich**
- ✓ **Luxus-Ferienwohnungen**
- ✓ **Einzigartige Wanderumgebung**



Für die Dauer des Seminars haben wir die Luxus Ferienhaus-Anlage **ODINS BLICK** zu unserer exklusiven Nutzung. Der Wellnessbereich mit Finnensauna, Infrarotsauna, Ruheraum und Massagesessel laden zum Entgiften, Regenerieren und **Seelebaumeln** ein.



Die Gartenanlage mit zahlreichen Relaxmöglichkeiten und Feuerstätte gönnt gemeinsam mit dem Direktzugang zur Ostsee über den hauseigenen Privatstrand Deinem Körper und Geist die wohlverdiente **Ruhe** und **Erholung**.



# SEMINAR INFORMATIONEN



## SEMINARORT

**Luxus Ferienhausanlage  
*Odins Blick* auf **Rügen** mit  
Privatstrand und Sauna.  
Exklusiv nur für unsere  
Fastengruppe gemietet.**

## SEMINARZEIT

**18.11.2024**

—

**24.11.2024**

## SEMINARWERT

**Sonderpreis: 1490 EUR ~~statt 2150 EUR~~**  
**Inkl. hochwertige Fastenverpflegung | Private  
Ferienwohnung | Klistierset | Blutzucker- und  
Ketonkörpermessungen | Geführte Wanderungen  
und Meditationen | Fachvorträge |  
Sauna und Wellness**

---

**[the.health.guardian@protonmail.com](mailto:the.health.guardian@protonmail.com)**

---



**MUSIKALISCHE LIVE-BEGLEITUNG** WÄHREND DES SEMINARS UND TÄGLICH  
FRISCH VON HAND ZUBEREITETE BIO-FASTENVERPFLEGE DURCH DIE  
PIANISTIN UND KÜNSTLERIN *KATALEYA VON ROSENBERG*.



The Health Guardian