



März: Fastenseminar auf dem Samerberg

Beitrag

Vom 1. bis zum 6. März veranstaltet die Persönlichkeitsexpertin Heike Holz am Samerberg im Hotel-Gasthof zur Post ein Fastenseminar.

“Fasten ist der stärkste Appell an die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen, sowohl leiblich wie auch seelisch gesehen”, sagte einst Dr. Heinz Fahrner. Fasten ist so alt wie die Menschheit selbst. Alle Religionen und Kulturen kennen diese Zeiten des Verzichts. Dass genau diese Reduktion Balsam für Körper, Geist und Seele ist, ist inzwischen auch medizinisch anerkannt. Nehmen wir also die Worte von Jim Rohn als wohlgemeinten Appell: “Kümmere dich um deinen Körper. Es ist der einzige Ort zu leben, den du hast.“

Den Körper von Altlasten zu befreien und gleichzeitig Geist und Seele zu reinigen, das erlebst du bei den Detox-Fasten-Angeboten.

Die Komplett-Reinigung des Körpers (=Detox) zählt zu den wirksamsten vorbeugenden und therapeutischen Heilverfahren. Unsere „Zuvielisation“ und der gesamte Überfluss machen uns krank, während Detox-Tage wissenschaftlich nachgewiesen hochwirksam und gesund ist – eine regelrechte Wohltat für Körper, Geist und Seele. Das wusste bereits Hippokrates von Kos vor rund 2500 Jahren: „Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“

Bewusstes Fasten hat unglaubliche nachgewiesene Wirkungen



- der gesamte Stoffwechsel stellt sich um, der Blutdruck geht nach unten, der Körper entwässert.
- Im Körper werden die gesunden Zellen gestärkt und die kranken, degenerierten Zellen geschwächt.
- Der Körper „repariert“ und regeneriert sich wie von selbst.
- Fasten schärft alle Sinne – erst dadurch ist wieder ein kompletter achtsamer Genuss möglich. Es schenkt dir eine deutliche Klarheit, den Blick für das Wesentliche.
- Fasten unterstützt dich dabei, Abhängigkeiten loszulassen – dadurch fühlst du dich freier und kannst dich wieder richtig spüren.

Während des Fastens und darüber hinaus spürst du eine innere Zufriedenheit bis hin zu unbeschreiblichen Glücksgefühlen oft begleitet von einer regelrechten euphorischen, aufgeräumten Stimmung voller Tatendrang.

Fazit: Detox und Fasten als Jungbrunnen stärkt deine Gesundheit auf allen Ebenen – sowohl deines Körpers als auch deiner BewusstseinsEbene. Deine Haut, dein Gesamterscheinungsbild wirken um Jahre jünger und vitaler durch das Komplettreinigungsprogramm für Körper, Geist und Seele.

Frühjahrszeit ist Fastenzeit

Die klassische Fastenzeit im Frühling eignet sich perfekt dazu, Altes und Vergangenes loszulassen und mit der jahreszeitgemäßen Aufbruchstimmung von Mutter Natur auf körperlich, emotionaler und seelischer Ebene aufzuräumen. Einerseits entgiftest du auf völlig natürliche Weise mit den heimischen, frischen Wildkräutern – gleichzeitig erlebst du – gestärkt durch die Vitalität der kraftvollen, energiereichen Pflanzen – einen regelrechten Neubeginn deines gesamten Körpers.

Deine persönliche Auszeit

Hektik und Stress im Alltag, ungesunde Ernährung, schlechte Gewohnheiten – um all das langfristig zu verändern, bedarf es meist radikaler Schritte. Die ruhige Atmosphäre mitten in den oberbayerischen Alpen und die umgebende Natur des Samerberg-Gebietes unterstützen dich dabei essenziell.

Erholen, entgiften und alten Ballast abwerfen

Bewährte Fastensuppen, frische Grüne Smoothies, (Grill)gemüse/Obst, Quellwasser und spezieller Fasten-Tee werden zur Entschlackung und Entgiftung unser täglicher Begleiter sein, sodass dein Körper vollkommen regenerieren kann und die ureigenen Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Genauere Informationen zum Ablauf und zur Anmeldung findet man unter detox-your-body-soul.heikeholz.de.

Text und Fotos: Heike Holz





Kategorie

1. Gastronomie

Schlagworte

1. Gasthof zur Post
2. Samerberg
3. Seminar
4. Törwang