



Fasten ist eine Reinigung für die Seele und keine Alternative zur Diät. Als angenehmen Nebeneffekt kann man schon einige Kilos verlieren, doch primär ist diese Entschlackung seelischer und psychologischer Natur. Fasten hilft übrigens bei Lebenskrisen, Bluthochdruck, Gewichtsproblemen, Migräne u.v.m.



# Faste dich frei

Heidi Allesch ist Ernährungswissenschaftlerin. Einmal pro Jahr organisiert sie eine Woche „Wohlfühlfasten“ gemeinsam mit ihrem Lebensgefährten Martin Weissböck. Im Mai 2009 findet es bereits zum 5. Mal statt.

**M**artin hatte vor 8 Jahren ein schweres Burnout-Syndrom. Auf Empfehlung eines Freundes verbrachte er seine erste Fastenwoche. Er wollte das eigentlich gar nicht, war aber nach einer Woche Fasten ein neuer Mensch. Daraufhin hat er viele Kurse und Fortbildung besucht und Heidi überredet, die es so toll fand, dass sie es nun selbst organisiert.

Das Fasten wirkt wie ein Türöffner zur Seele, weswegen Martin Aufstellungsarbeit, Mentaltraining und Lebensstilmanagement anbietet. Fasten wird nicht nur als eine Methode, sondern als ganzheitliches Programm gesehen: mit mentalen, Ernährungs- und Bewegungsaspekten. Sauna und Massage gehören zum Wohlfühlprogramm. Entscheidend für den Erfolg ist die Motivation selbst die Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Beim ersten Mal empfiehlt es sich unter „Aufsicht“ zu fasten. Ambulantes Fasten, von zu Hause aus, ist wesentlich schwieriger. Darum „klicken“ sich Heidi und Martin mit ihren Teilnehmern auch aus dem (Arbeits)Alltag aus und verbringen eine gemeinsame Wohlfühlwoche im Kärntner Lesachtal auf der Alm.

## Ablauf

Im Fasten hat sich der Körper nach zwei bis drei Tagen umgestellt und der Körper aktiviert seine inneren Reserven. Kraft und Leistungsfähigkeit stellen sich trotz Nahrungsverzicht ein. Neben den Workshops wirkt ein buntes Bewegungsprogramm, wie Nordic Walken, Wandern, Qi Gong, Yogaübungen und geführte Meditationen unterstützend und wohltuend.

Die Fastenverpflegung beinhaltet reinigende Tress, Wasser, Fruchtsäfte und mineralstoffreiche Fastensuppen. Weiters gibt es ein Ausleitverfahren und eine Darmsanierung. Als Unterstützung haben sich Basenpulver, Heilerde, Öl ziehen, Bachblüten und ätherische Öle bewährt. Neben individueller Ernährungsberatung ist viel Zeit für persönliche Gespräche.

Bei einem straffen Tagesablauf und fixem Rhythmus bleibt keine Zeit für eine „Fastenkrise“. Mit dem Fastenbrechen wird dann der Kurs beendet - ein großartiges Ritual. Am Ende genießt man viele Vorteile: enorm gesteigerte Energie, größere Leistungsfähigkeit und ein natürliches Anti Aging.

**KÄRNTNERIN  
LESERINNEN  
AKTION**

MÖCHTEN AUCH SIE KÖRPER  
UND SEELE REINIGEN?

Schreiben Sie uns unter: [office@kaerntnerin.net](mailto:office@kaerntnerin.net)  
Die Kärntnerin beschenkt eine Dame mit der Teilnahme an der **Fastenwoche im Lesachtal vom 16. bis 22. Mai 2009** im Wert von **520 Euro**. Die Verständigung erfolgt schriftlich.

## KÄRNTNERIN-INFO:



**WohlfühlFasten**

*Aktive Gesundheitsvorsorge mit Genuss*

**TIPP:** Wohlfühlfasten vom 16. bis 22. Mai 2009 im Alpenhof Wolayersee im Lesachtal (auf 15 Teilnehmer begrenzt)

Mag. Allesch Heidi und Ing. Weissböck Martin  
Kraßniggstr. 31/2/30, 9020 Klagenfurt  
Fax: 0463/599 699 4  
Allesch Heidi: 0650 / 410 07 08  
Mail: [info@gesundesfasten.at](mailto:info@gesundesfasten.at)

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