



HEILFASTEN

Ich bin dann mal

WEG...

Weiser





Mein
Begleiter
durch die Fastentage

Es kann
losgehen!

Liebe Gäste,

wir freuen uns sehr, Sie zu einer ganz besonderen Auszeit bei uns begrüßen zu dürfen. Sie möchten Ihren Aufenthalt nutzen um sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun?

Unser Kleinod an der Nahe bietet Ihnen abseits vom hektischen Alltag die Möglichkeit Körper und Geist von Ballast zu befreien, Kraft zu tanken und neue Lebensfreude zu gewinnen. Über 100 Jahre kommen Gäste schon zum Heilfasten und zur Regeneration in das Gründungshaus der Felkeheilkunde.

Die bei uns heute bekannte HEILFASTEN-Kur geht zurück auf Pastor Emanuel Felke (1856 - 1926), der zuletzt in Bad Sobernheim lebte und mit unserem Urgroßvater zusammenarbeitete.

Pastor Felke deutete Krankheitssymptome als ein Zeichen dafür, dass der Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist.

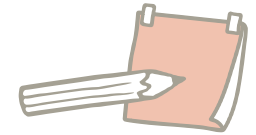
Er setzte dann auf Maßnahmen, um den Körper zu seinem gesunden Gleichgewicht zurückzuführen. Licht, Luft, Wasser, Erde, gesunde Ernährung, Bewegung und Ruhe sowie insbesondere die vor Ort abgegrabene jahrtausende alte Heilerde waren seine „Arzneimittel“.

Treten Sie ein in eine kleine feine Welt, in der es nur um Sie und um Ihr Wohlbefinden geht.

Ihr Bollants Team

Spickzettel

Die wichtigsten Infos für das Heilfasten.



Arztpraxis

Für Fragen rund um Ihre Gesundheit.

Tägliche Blutdruckmessung, bei Unwohlsein oder Beschwerden.

Tel. 0 67 51 - 93 39-117

Rezeption / Reservierung

Für Fragen rund um Ihren Aufenthalt. Tel. 06751-9339-0

Wellness-Rezeption

Für Fragen rund um Ihre Anwendungen.

Tel. 06751-9339-166

Restaurants

Um sich miteinander auszutauschen, ist der Wintergarten unseres Villa-Restaurants für unsere Fasten-gäste reserviert.



Wasserbrunnen in der Orangerie

An unserem Osmose-Brunnen können Sie jederzeit Ihre Trinkflasche auffüllen.

Osmosewasser ist besonders mineralienarm und unterstützt somit den Entgiftungsprozess.

Ingwertee

Frisch zubereiteter Ingwertee steht von 9.00 -9.30 Uhr im Wintergarten SPA Boutique.

Heublumenkompresse

An unserer Wellness-Rezeption erhalten Sie täglich zwischen 12.00 -15.00 Uhr die Heublumenkompresse.

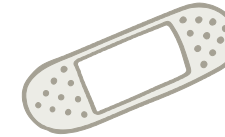
Heilfasten nach Felke

- Die Fastendauer beträgt zwischen 5 und 28 Tagen
- Tägliche Energiezufuhr von etwa 600 kcal:
 - Gemüseessenz
 - frisch gepresste Obst- oder Gemüsesäfte
- Ausreichende kalorienfreie Flüssigkeitszufuhr (mind. 2,5l) durch Kräutertees und Wasser
- Bewusstes Meiden von Genussmitteln (Kaffee, Nikotin)
- Rückbesinnung auf den Tagesrhythmus sowie den Wechsel von Ernährung, Ruhe und Bewegung
- Begleitend Bewegungstherapie und physikalische Therapien
- Heilerde-Therapie zur Unterstützung der Entgiftung
- Förderung der Ausscheidungsvorgänge
- Sorgfältiger Kostaufbau und Hinführung zu einem gesunden Lebensstil



Pastor Felke auf dem Weg vom Frühbad

Wehwehchen



Kopfschmerzen

- Trinkmenge beachten
- St. Johanner Wildkräuteröl an den Schläfen einreiben (Wellness-Rezeption)

- Gesichtsguss, Auflagen im Nacken (warm/heiß) und auf der Stirn (kalt)
- Bewegung an frischer Luft
- Akupunktur (Arztpraxis)

Magen-/Darmbeschwerden

- Wärmflasche, Leberwickel
- Kräutertees (z.B. Fenchel, Kümmel, Anis)
- Colon-Hydro-Therapie

Frieren, Frösteln

- Warme Getränke (Ingwertee!), Biosauna
- Bewegung an der frischen Luft mit warmer Kleidung

Schlafstörungen

Beim Fasten ist der Schlaf leichter und traumreicher.

Hungergefühl vor dem Schlaf können Sie mit geeigneten Tees besänftigen (Melisse, Baldrian, Hopfen)

Lesen Sie vor dem Schlafen lustige oder meditative Literatur. Hören Sie Musik zum Träumen.

Schreiben Sie das von der Seele, was Sie belastet

Kreislaufstörungen

- langsames Aufstehen, Füße hochlegen, moderate Bewegung an der Frischluft
- Bei Neigung zu Unterzuckerung: 1 TL Honig im Tee auflösen

Mundgeruch:

Zitronenscheibe lutschen, Heilerde, Zungenschaber (erhältlich an der Wellness-Rezeption)

Das Auftreten von Fasten Krisen ist abhängig von der Konstitution des Menschen, seiner seelisch-geistigen Verfassung und von der inneren Einstellung. Wir helfen Ihnen sie zu meistern! Wenden Sie sich an unsere SPA-Mitarbeiterinnen oder direkt an die Praxis.

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Machen Sie sich vor dem **Fastenbeginn** klar, warum Sie fasten möchten.

Besorgen Sie alle Dinge, die Sie für Ihre Auszeit benötigen.

An den Tagen vor dem Aufenthalt, sollten Sie versuchen, alle Alltagsangelegenheiten abzuhandeln, damit Sie Ihren Aufenthalt vollends für sich und Ihre Gesundheit nutzen können.

Das Fasten stellt eine gute Gelegenheit dar, um mit „Gewohnheiten“ und „Genussgiften“ zu brechen.

Stellen Sie sich langsam auf die Fastentage ein, auch innerlich.

Packen Sie wärmende Kleidung ein, Bücher, die Sie schon lange lesen wollten und ein Tagebuch, um Ihre Eindrücke zu notieren.

Während des Fastens kommt es häufig zu einer ungewohnten Kreativität und gleichzeitiger Neuordnung im Kopf.

Schreiben Sie Ihre Vorsätze auf, das hilft diese nach dem Fasten umzusetzen.

Nutzen Sie die Zeit zum „Medienfasten“: kein Handy, TV, Internet und Radio.

Genießen Sie die ungewohnte Stille und nutzen Sie die Zeit zur Begegnung mit sich selbst.



Ankommen & Loslegen

Mit den Entlastungstagen kann bereits zu Hause begonnen werden.

Das Ziel dieser Entlastung ist die Vorbereitung auf das Fasten:

- seelische und geistige Einstimmung
- körperliche Umstellung des Stoffwechsels

Während der Entlastungstage nehmen Sie ausschließlich kohlenhydratreiche Nahrungsmittel mit hohem Ballaststoffanteil zu sich. Diese verstärken und beschleunigen den Transport und die Ausscheidung des Darminhaltes. Durch das Einsparen von Salz

wird eine entwässernde Wirkung erzielt.

Reistag: Bei einem Reistag werden drei Mahlzeiten mit je 50 g Naturreis mit gedünstetem Obst am Morgen, mit gedünstetem Gemüse am Mittag und Abend eingenommen.

Obsttag: Bei einem Obsttag werden 1,5 kg Obst auf 3-4 Mahlzeiten verteilt.

Auf Grund der entwässernden Wirkung der Entlastungstage kann es zu Kopfschmerzen und Schwindel kommen. Die Trinkmenge sollte dann überprüft und entsprechend erhöht werden.

Einen Liter zusätzlich trinken!

Was möchten Sie während Ihrer Auszeit erreichen?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Putzmunter in den Tag starten

Insbesondere bei Neigung zu niedrigem Blutdruck kann es Ihnen während dem Fasten bei zu schnellem Aufstehen etwas schwindelig werden. Bluthochdruckmittel müssen oft halbiert, oder ganz abgesetzt werden.

Um Ihren Kreislauf anzuregen ...

Morgengymnastik:

Beginnen Sie mit einem genussvollen Dehnen und Strecken im Bett. Dann heben Sie die Füße in die Luft und fahren Rad. Anschließend geht es weiter mit dem gemeinsamen Fit for Felke - Morgenprogramm.



Die Zeiten unseres Felke Fit Morgenprogramms sehen Sie im aktuellen Wochenprogramm.

Wir starten mit einer Wanderung durch das Nahetal oder mit einer leichten Morgengymnastik.

Im Anschluss findet das Sitzreibebad statt. Die Erfrischung im kalten Wasser regt Kreislauf und Geist an.

Danach folgt die Aquagymnastik in unserem Außenbecken oder Dachterrassenbad.

Anschließend trinken wir gemeinsam eine Tasse Ingwertee und Sie genießen dann das Fastengedeck.

LOSLASSEN UND AUFBRECHEN

WAGEN, NEU ZU LEBEN

ZEIT NEHMEN FÜR MICH

TIEF DURCHATMEN

ENTSPANNEN UND IN MICH HINEINHÖREN

DISTANZ GEWINNEN

VERGANGENES BEARBEITEN

MICH NEU SEHEN

MIT MIR INS REINE KOMMEN

BILANZ ZIEHEN

DANKEN

ANDEREN BEGEGNEN

MITGEHEN UND BEGLEITET WERDEN

ORIENTIEREN UND VERTRAUEN

UNTERWEGS AUF NEUEN WEGEN

FINDE ICH DAS ZIEL

Fastentage

morgens: Kräutertee, Birkenelixier, ein kleines Glas frischgepresster Obstsaft, Basentabletten



mittags: 1-2 Teller klare Fastenessenz, 1 Glas frischgepresster Obst- oder Gemüsesaft
Birkenelixier Kräutertee



abends: 1-2 Teller klare Fastenessenz, Kräutertee, Basentabletten



Alle Mahlzeiten immer löffeln – ganz wichtig – weil die Verdauung schon im Mund beginnt. Es fördert die Aufmerksamkeit auf das, was zu sich genommen wird.

Gesund trinken

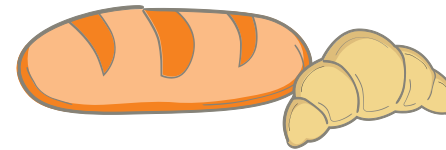
Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken. Mindestens 3 Liter am Tag. Tee, Saft, Wasser oder Brühe zählen dazu.

Der Organismus braucht in dieser Zeit viel Flüssigkeit, um die Schlacken und Giftstoffe zu lösen und ausscheiden zu können. Wie bei jeder gründlichen Reinigung ist auch hier gründliches Spülen nötig.

Essen Sie nichts Festes. Bereits bei einem kleinen Bissen (z.B. Kaugummi kauen) kann es zu Hungergefühlen kommen, weil die Magensäureproduktion und die Darmkontraktion durch das Kauen angeregt werden:

„Achtung, Achtung, oben wird bereits gekaut – fertigmachen zur Arbeit“.

„Stoff“ wechsel



Wenn der Darm nach der ersten Entleerung keine Speisereste mehr enthält, erfolgt die Umschaltung des Stoffwechsels auf die „innere“ Ernährung.

Der Körper lebt zunächst von seinen Kohlenhydratreserven, danach

greift er auf Eiweiß- und schließlich auf Fettreserven zurück.

Damit möglichst wenig Eiweiß, also Muskelmasse, abgebaut wird, sollten Sie sich ausreichend bewegen.

Alles im Lot

Für unseren Stoffwechsel ist ein ausgewogener Säure-Basen-Stoffwechsel sehr wichtig. Bedingt durch unsere heutige Ernährungsweise, die häufig sehr fleischlastig ist und wenig basische Anteile wie Gemüse und Kartoffeln enthält, neigen wir ohnehin zu einer „Übersäuerung“. Während dem Fasten werden zusätzlich Stoffwechselendprodukte gelöst, die ebenfalls organischen Säuren entsprechen.

In der Folge können Müdigkeit, Muskelschmerzen und -krämpfe und Gereiztheit auftreten.

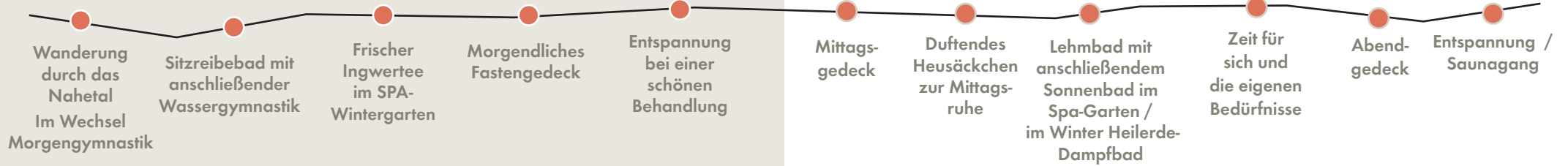
Um die Ausscheidung während des Fastens optimal zu unterstützen, reichen wir Ihnen die Basentabletten.

Langfristig ist auch nach dem Fasten eine basenreiche Ernährung zu empfehlen!



Der perfekte Tag

Wir haben uns für Sie überlegt, wie ein besonders schöner Fastentag aussehen könnte ...



Wer rastet der rostet

Bewegung ist ideal, um Stoffwechselprozesse in Gang zu bringen. Mit der richtigen Bewegung stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System sowie die geistige Fitness. Schweiß transportiert zusätzlich Abfallstoffe aus dem Organismus.

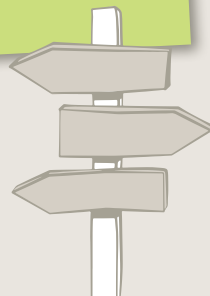
Nutzen Sie Ihre Auszeit und gehen Sie raus ins Freie.

Bei schlechter Witterung können Sie unseren Fitnessraum nutzen. Für eine Einweisung in die Geräte melden Sie sich an der Spa-Rezeption oder buchen Sie ein individuelles Personal training, um Ihren ganz persönlichen Trainingsplan zu erstellen.

Positive Wirkung durch körperliche Bewegung

- verbesserte Durchblutung
- besserer Transport der Stoffwechselendprodukte aus dem Körper
- höhere Wärmeproduktion
- tiefere Atmung

Bevorzugen Sie längere und gleichmäßige Bewegungen, vermeiden Sie schnelle Leistungsspitzen.



Ankommen ... Loslassen ... Entspannen

Fasten findet nicht nur auf körperlicher Ebene statt, auch Geist und Seele sind beteiligt. Konzentrieren Sie sich also in Ihrer Auszeit bewusst auf Ihr Innenleben. Die Fastenzeit bietet zudem einen guten Start in die Meditationspraxis.

Nehmen Sie die Fastenzeit als Einstieg in Zukunft wieder achtsamer mit sich selbst und Ihren Bedürfnissen umzugehen. Die Fastenzeit bietet die Möglichkeit, nicht nur körperlichen, sondern auch Ihren seelischen Ballast abzuwerfen.

Die Fastenzeit dient der inneren Einkehr, Abgrenzung von der Reizüberflutung im Alltag.

Wenn es die Zeit erlaubt, versuchen Sie Langeweile zu praktizieren.

Erlernen Sie mit unseren Therapeuten Entspannungsübungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Langfristig kann Ihnen die Bekanntschaft mit entspannenden Praktiken, gerade in Zeiten mit einem hohen Stressniveau, eine gute Hilfe sein.



Durch das Meiden fester Nahrung während des Fastens stehen Abbau- und Ausscheidungsvorgänge im Vordergrund. Die Ausscheidung soll unterstützt und gefördert werden. Dabei gibt es für die einzelnen Organe unterschiedliche Hilfen.

Darm mit Charme

Der Darm bildet mit bis zu 300 m² die größte Kontaktfläche zur Umwelt. Hier findet der größte Teil der Verdauungs-, Resorptions- und Ausscheidungsarbeit statt.

Hier leben 10 mal mehr Bakterien als der Mensch Körperzellen besitzt. Die gesunde Bakterienflora bildet die Schutzschicht des Darms und hilft bei der Verdauung. Falsche Bakterien fördern Fäulnis und Gärung.

Der Darm dient nicht nur der Ausscheidung von Dingen, die wir nicht mehr benötigen, sondern vor allem der Aufnahme wichtiger Inhaltsstoffe aus unserer Nahrung.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen verstopften Kaffeefilter. Wie viel geschmackvoller Kaffee würde wohl in Ihrer Kaffeetasse landen?

Ähnlich ist es mit dem Darm. Damit wichtige Nahrungsbestandteile in den Körperzellen ankommen, muss die Darmschleimhaut intakt sowie Nährstoffe in der Ernährung enthalten sein.

Stellen Sie sich vor, Sie würden Ihr Auto dauerhaft mit dem falschen Sprit befüllen. Welche Leistungsfähigkeit Ihres Wagens würden Sie erwarten?

Hilfreiche Maßnahmen für den Darm sind:

- **Colon-Hydro-Therapie**
- **Probiotikatherapie**
- **Ernährungsoptimierung**

Frühjahrsputz von Innen

Die Colon-Hydro Therapie ist eine einfache und komplikationslose Methode, um während des Fastens Kotreste, abgeschilferte Schleimhautzellen, abgestorbene Darmbakterien und abgesonderte Gallenflüssigkeit aus dem Dickdarm zu entfernen. Da die Darmbewegung weitestgehend ruhig gestellt ist, können diese Substanzen nicht ausreichend mit der täglichen Entleerung ausgeschieden werden.

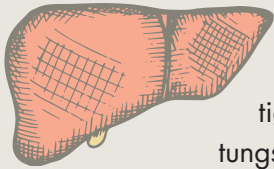
Die Colon-Hydro Therapie, als eine Art Einlauf, ist die schonendste und gründlichste Art der Darmreinigung.

Die Reinigung erfolgt über ein geschlossenes Einmalsystem. Während der Behandlung wird kontinuierlich körperl warmes Wasser ein- und ausgespült. Eine angenehme Bauchmassage unterstützt dabei die Darmreinigung und das Wohlbefinden.

Zwei bis drei Spülungen pro Fastenwoche haben sich als sinnvoll erwiesen. Zur Prävention von Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit, sowie auftretenden Hungergefühlen.



Bollants Lebertran



Die Leber ist unser wichtigstes Entgiftungsorgan und ist direkt mit dem Darm verbunden.

Heilerde, Zeolite, Chlorella-Alge, homoöpathische Leberdrainagemittel, pflanzliche Stoffe und die mittägliche Leberpackung unterstützen den Prozess der körperlichen Reinigung.

Besprechen Sie mit unserem Arzt, welche Anwendungen für Sie besonders geeignet ist.

Duftende Heublumen zur Mittagsruhe

Die Leber als Hauptentgiftungsorgan hat während dem Fasten viel zu tun. Wärme regt die Leber-Gallentätigkeit an und wirkt entspannend.

Legen Sie das Heusäckchen zur Mittagsruhe auf den rechten Oberbauch unter den Rippenbogen. Ruhen Sie für ca. 30 Minuten. Die ätherischen Öle in unseren frisch gepackten Heusäckchen fördern die Entspannung und den Schlaf.

Trinken. Trinken. Trinken.

Die Nieren regeln den Wasser- und Mineralstoffhaushalt im Körper, sind am Säure- Basen-Haushalt beteiligt und entgiften über das wässrige Milieu. Damit die natürliche Filteranlage richtig arbeiten kann, braucht sie genügend Flüssigkeit und Mineralien.

Birken-Elixier-Trinkkur

Birkenblätter enthalten wertvolle Pflanzenstoffe. Sie wirken entwässernd, schweißtreibend und blutreinigend. Flavonoide unterstützen die natürliche Entschlackung des Körpers.

Diese „Reinigung von Innen“ verhilft zusätzlich zu einem gesunden und schönen Hautbild. Diese Trinkkur kann im Anschluss an das Fasten noch 2-4 Wochen fortgeführt werden.

Tief durchatmen

Die sogenannte „Fastenfahne“ wurde früher als Zeichen für ein gutes, erfolgreiches Fasten angesehen. Ursächlich dafür ist die Entstehung von Ketonkörpern wenn der Organismus zur Energiegewinnung auf

innere Reserven zurückgreift. Es ist ein Zeichen für die körpereigene Regulation des Säure-Basen-Haushalts. Der Ausscheidungsprozess kann vor allem durch tiefe Ein- und Ausatmung, Basentabletten sowie Bewegung an der frischen Luft unterstützt werden.

Zunge rausstrecken erlaubt



Im Fasten ist häufig ein verstärkter Belag der Zunge feststellbar. Dies ist ein Zeichen dafür, dass auch über die Zunge Stoffwechselprodukte und Toxine ausgeschieden werden. Es ist sinnvoll. während

des Fastens auf eine intensivere Mundpflege zu achten; Reinigung der Zunge mit dem ayurvedischen Zungenschaber - erhältlich an der SPA-Boutique.

Hautnah

Mit ihren 1,5-2 m² Oberfläche steht die Haut im direkten Kontakt zur Außenwelt. Die Ausscheidung über die Haut ist im Fasten erhöht. Unterstützende Maßnahmen sind:

- körperliche Aktivität
- Sauna: wesentliche Entgiftung des Körpers über die Haut in den ersten 7 Minuten ab dem Schwitzen. Die Körpertemperaturerhöhung bewirkt eine Anregung des Immunsystems.
- Körperpflege: wir empfehlen unsere hauseigene CARPE VINO Pflegelinie mit naturreinem Traubenkernöl.
- Felkianische Anwendungen wie Kalt-Warm-Wechselanwendungen, Heilerdebehandlungen, Sonnenbaden.

Die Heilerde ist ein Naturheilmittel mit jahrtausendealter Tradition. Sie wirkt über ihre große Oberfläche, die zu einer enormen Bindefähigkeit führt.

Die **Bad Sobernheimer** Heilerde besteht aus naturreinem Löss, der über eine besondere Zusammensetzung aus Mineralien und Spurenelementen verfügt.

Der basische Lehm selbst sorgt durch seine aufsaugende Wirkung für eine Entgiftung und Entsäuerung des Körpers.

Die Heilerde kann sowohl äußerlich, als auch innerlich angewendet werden. Kühle Lehm bäder sind vor allem bei Menschen mit Gelenk- und Rückenproblemen beliebt.

Die schwere Erde sorgt weiterhin dafür, dass das Blut aus den Venen in die Körpermitte fließt.

Dieser Vorgang dient der Erleichterung bei Krampfadern und anderen Venenproblemen. Lehm bäder sind eine ideale therapeutische Ergänzung zu einer Fastentherapie.

Echte Felkianer

In Form von warmen Packungen wird die Heilerde bei Arthrose-Schmerzen angewendet.

Lokale Kühlbehandlungen eignen sich hervorragend bei entzündlichen und degenerativen Beschwerden (Rheuma, Arthritis und Arthrosen) bis hin zu akuten Sportverletzungen.

Innerlich angewendet ist Heilerde in der Lage neben Schadstoffen auch Bakterien, Fett und Cholesterin zu binden. Im Magen saugt die Heilerde überschüssige Magensäure auf.

Bei Sodbrennen, Reizdarmsyndrom oder bei Durchfallerkrankungen hat sich Heilerde als Hausmittel beson-

ders bewährt. Heilerde wird deshalb zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden, verbunden mit Durchfall, Blähungen, Magendruck und Völlegefühl, zur Unterstützung der Darmsanierung, Entschlackung und Entgiftung verwendet.

Wird der Körper von Giftstoffen entlastet, können Darm und innere Organe besser arbeiten. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt.

Weiterhin ist die hautreinigende Wirkung von Heilerde-Masken sehr beliebt.

Fast geschafft!

Zum Ende des Fastens muss der Körper vom Fasten auf Essen umschalten. Das bedeutet z.B., dass er wieder Verdauungssäfte produzieren muss. Für dieses „Umschalten“ benötigt er etwas Zeit. Ebenso müssen sich Geist und Seele wieder auf die Ernährung einstellen. Vorsätze wollen in die Tat umgesetzt werden. Die Dauer des Aufbaus richtet sich nach der Fastendauer. Bewusstes Essen und Kauen sowie ausreichendes Trinken sind erwünscht!

Jedem Ende wohnt ein Neuanfang inne...

1. Tag - Abfasten

Morgens ein Apfel, in Kümmelwasser gedünstet (Verdauungsanregend)

Mittags leichte Kartoffelsuppe

Abends Kartoffel-Möhren-gemüse in Butter

2. Tag - Aufbauen

Morgens Portion Müsli oder besser ein warmer Haferbrei

Mittags eine Kartoffel und gedünstetes Gemüse

Tipps für das Abfasten und die Aufbau-tage:

haben Sie während des Fastens ein paar alte Gewohnheiten durch neue ersetzt? Versuchen Sie diese auch während der Aufbau-tage beizubehalten und in den Alltag zu integrieren. Sei es, den Morgen mit sanfter Bewegung, statt starkem Kaffee zu beginnen. Oder sich kleine Entspannungsinseln gegen den täglichen Stress schaffen, statt Zigaretten und Knabberzeug.

Abends eine kleine Portion Blattsalat oder gedünstetes Gemüse und Gemüseessenz

3. Tag - Aufbauen

Morgens Müsli/warmer Haferbrei

Mittags Salat nach Wunsch

Abends Blattsalat/gedünstetes Gemüse und Gemüseessenz

Haben Sie länger als 7 Tage gefastet, so raten wir die Aufbau-tage ebenfalls zu verlängern!

„Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen.“
(George Bernard Shaw)

Einstieg in die Vollwerternährung

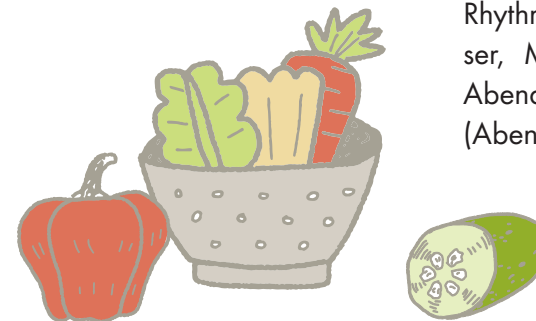
Wandeln Sie die Empfehlungen nach Ihrer eigenen Bekömmlichkeit und Ihrem Wohlbefinden ab. Ändern Sie nicht alles in den ersten Wochen. Eine Ernährungsumstellung kann bis zu einem Jahr dauern.

Mit den Aufbau-tagen und auch in der Zeit danach, sollte das Ziel der vollwertigen Ernährung angestrebt werden (reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen).

Sie dient der Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Erhöhen Sie zuerst den Anteil an Gemüse, Salat und Obst. Das Ziel sind 5 Portionen Obst oder Gemüse am Tag. Versuchen Sie Getreideprodukte durch Kartoffeln und Pseudogetreide (Hirse, Buchweizen, Amarant, Quinoa...) zu ersetzen. Milchprodukte sollten nur in Maßen verzehrt werden (Bio-Qualität!).

Eine erfolgreiche Umstellung findet in mehreren Schritten statt:

- 1. Schritt:** mehr Frischkost: regional und saisonal
- 2. Schritt:** mehr naturbelassene kaltgepresste ungesättigte Fette (Lein-, Olivenöl)
- 3. Schritt:** weniger tierische Lebensmittel, auf gute Qualität des Fleisches achten
- 4. Schritt:** mehr ballaststoffreiche Ernährung: großer Anteil von Obst und Gemüse
- 5. Schritt:** Ausschaltung/Reduktion von isolierten, raffinierten Produkten und Konserven
- 6. Schritt:** Reduktion von gluten und milchhaltigen Produkten
- 7. Schritt:** Rotation im Speiseplan
- 8. Schritt:** achten Sie auf den Rhythmus: Frühstück wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein Bürger, Abendessen wie ein Bettelmann (Abendfasten).



Empfehlungen von Dr. Bolland

Detox Fasten

Heilfasten ist der Königsweg zur Gesundheit, Detoxfasten verstärkt und verlängert den Erfolg. Prävention von Krankheiten ist derzeit ein sehr aktuelles Thema, das die Menschen beschäftigt. Entschlacken, Entgiften, Neuordnung und Gewichtsreduktion, all das beginnt durch ein Kurzzeit-Heilfasten von 5 Tagen.

Das Darm-Immunsystem steht bei uns ganz im Vordergrund. So steht die Darmreinigung mit der Colon-Hydro-Therapie (CHT) gleich am Anfang. Bereits seit 1931 werden bei uns Darmspülungen parallel zum Fasten angeboten.

In den letzten Jahrzehnten haben sich Ernährungsgewohnheiten und die Qualität der Nahrung sehr verändert. Das hat Spuren im Körper speziell an der Leber und dem Darm hinterlassen und unser Immunsystem geschwächt.

Deshalb haben wir für Sie ein Detox-Fasten aus der Erfahrung heraus entwickelt, das die Ausleitung über die Leber fördert, die Regeneration des Darm-Immunsystems stärkt und



dem Körper Basen, Spurenelemente, Vitamine und das Immunsystem stärkende Bakterien, über die Zeit des Fastens zuführen kann. Die erste Schutzschicht des Menschen ist nicht die Haut, sondern die darauf lebenden gesunden Bakterien.

Unser Ziel ist, Ihnen ein Therapiekonzept anzubieten, mit dem Sie Ihr Immunsystem auch nach dem Fasten fördern, das es viralen und bakteriellen Angriffen leichter widerstehen kann. Wir bieten Ihnen ein individuelles Therapiekonzept an, das Sie nach der Fastenzeit zu Hause selbstständig fortsetzen können, um langfristige Erfolge zu erzielen.

Für Fragen, die sich nach dem Fasten ergeben, steht Ihnen unser Arzt Dr. Bolland auch nach der Kur beratend zur Seite.



Unsere Fastengäste werden seit 39 Jahren durch Dr. med. Axel Bolland begleitet.

Ohrakupunktur

mit Dauernadeln, die den Fastenprozess bei Schmerz und Verspannungen sowie zur Ordnungstherapie unterstützen

ca. 60 Minuten

€ 159

Homöopathische, phytotherapeutische, orthomolekulare und mikrobiologische Begleittherapien

zur Unterstützung des Heilfastens und für die Zeit nach dem Fasten und fokussiert Sie auf Ihr Immunsystem

€ 65

5 Tage Detox Einführungspaket

- Cellagon aurum Sachez, reich an Mikronährstoffen, Kräuterextrakten, u.a. 5x2 Sachez
- Phytomineralstofftherapie zur Basisversorgung mit bis zu 70 verschiedenen Mineralien und Spurenelemente zur Aktivierung der körpereigenen Enzyme 5x2 Sachez
- Phytotherapeutische Begleittherapie der Leber, zur Stärkung der Entgiftung über die Leber 5x3 Tabletten
- Mikrobiologische Therapie als tgl. Training zur Gesundung des Darmimmunsystems, 5x2g Pulver
- Luvos Heilerde oder Zeolith zur Unterstützung der Entgiftung über den Darm, circa 100g
- Chlorella Algen Pellets aus deutscher Zucht zur Unterstützung der Schwermetallausleitung 5x24 Tabletten

Für Ihre optimale Unterstützung

€ 120

Empfehlungen von Nicole Praß-Anton

- unserer SPA Managerin

Zur Wiederherstellung des energetischen Gleichgewichts und zur Unterstützung in Ihrem Fasten-Reset-Modus:

Lomi Lomi Nui Massage

Ziel dieser wundervollen Massage ist es, den Menschen wieder zu regenerieren und in Einklang mit sich und seiner Umgebung zu bringen. Diese Massage ist zu empfehlen, wenn Sie Wünsche oder Vorhaben nach Ihrer Fastenzeit definiert haben und diese erreichen möchten. Sie unterstützt Sie mit einer sehr guten Energie in Ihren Vorhaben.

60 Verwöhn-Minuten € 109

90 Verwöhn-Minuten € 159

Massage zur Unterstützung des Stoffwechsels

Detoxing Massage:

Eine regenerierende und vitalisierende Massage des Rückens. Durch die Anwendung des ausleitenden Birkenöls und der Schröpfgläser werden die gesamten Organzonen und Reflexzonen am Rücken stimuliert und der Stoffwechsel aktiviert.

30 Minuten Rücken € 55

Möchten Sie die Fastenzeit nutzen, um Ihren Körper mit Fitness, Flexibilität und Muskelaufbau wieder in Schwung zu bringen?

EMS-Training formt, festigt und kräftigt Ihren Körper bei einem einzigartigen Körpertraining. In nur 20 Minuten können Sie ein schonendes und gleichzeitig effektives Körpertraining erreichen. 3 Einheiten zum Muskelaufbau und zur Stoffwechselaktivierung werden während Ihrer Fastenzeit ideal eingebunden.

3er Training € 159

Körperfettmessung mit der

Nah-Infrarotlicht-Technologie: Mit dieser Methode bestimmen wir Ihren Körperfettwert, Körperwasser, BMI, Muskelprotein und Ihren Grundumsatz.

All diese Werte können Ihnen helfen ein auf Sie abgestimmtes Bewegungsprogramm zu erstellen.

10-15 Minuten € 25

Ziel-Scheibe

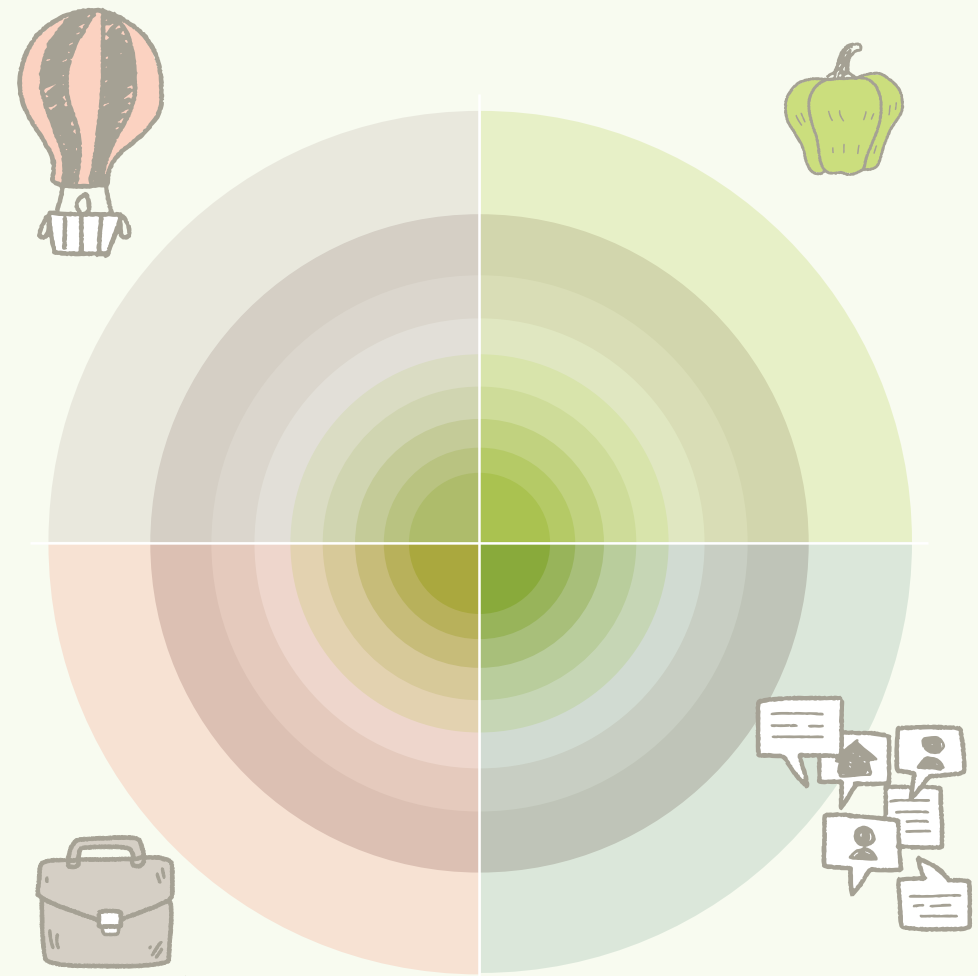
Was ist Ihnen wirklich wichtig?

Was liegt Ihnen am Herzen?

Was möchten Sie mit Ihrer Zeit auf diesem Planeten anfangen?

Wie möchten Sie gerne Ihre Zeit verbringen und wie sieht ihr Alltag aus?

Machen Sie ein Kreuz in jedem Viertel der Zielscheibe, um darzustellen, wo Sie heute stehen.



Ein besonderer Ort

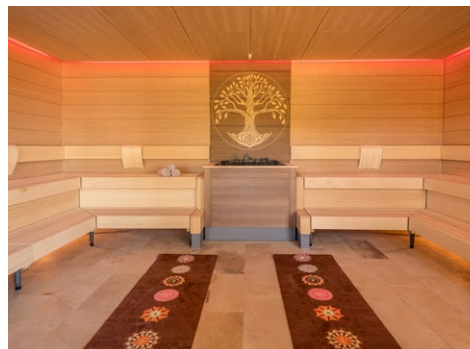
IHRE FASTENZEIT OPTIMAL UNTERSTÜTZEN IM PRANA SPA
LEBENSKRAFT SPÜREN. BALANCE FINDEN.



PRANA SPA

by BollAnts

Genießen Sie ein paar Stunden intensive Ich-Zeit in unserem exklusiven Prana Spa. Prana steht für Kraft und Energie. Prana benötigen wir, um glücklich und zufrieden leben zu können. Reservieren Sie Ihren Platz an diesem magischen Ort der Ruhe, Inspiration, Meditation und achtsamen Bewegung.



Herzstück des Prana Spa by BollAnts ist die Sauna. Sie ist angenehm temperiert für entspannte Saunagänge bei 50-60 °C Temperatur und bietet besondere Erlebnisse wie sanftes Hatha und Hot Yoga oder Lichtmeditation bei milden 30-40 °C.

Ihre Erholungsphasen verbringen Sie im Ruheraum und auf der lichtdurchfluteten Sonnenterrasse. Entspannen Sie in edlen Lounge-Sofas, auf komfortablen Liegen, schweben und schaukeln Sie in den Aerial Yoga Tüchern und freuen Sie sich auch hier auf Yogastunden, Klangmeditationen und Lesungen.

Unser Spa Konzept ist geleitet von der fernöstlichen Philosophie und der Bedeutung der sieben Chakren, die von der Lebensenergie, Prana, durchflutet werden. Diese sieben Chakren sind die unsichtbaren Hauptenergiezentren entlang der Wirbelsäule, die Körper, Geist und Seele beeinflussen. So gibt es beispielsweise das Kronen- oder Scheitelchakra, das Herzchakra, das Solarplexus- oder Wurzelchakra.



Sie gilt es zu öffnen, zu aktivieren, zu reinigen und zu stärken, denn ihr Zustand beeinflusst die zugehörigen Organe ebenso wie Emotionen, Psyche und Charakter.

Im Prana Spa by BollAnts steht täglich ein Chakra im Mittelpunkt. Mit Informationen, Übungen und über die Ansprache der verschiedenen Sinne lernen Sie das jeweilige Chakra kennen und setzen sich intensiv mit der Wirkung auseinander. Ziel soll die Aktivierung dieser Energiefelder im Körper sein, damit Energie frei fließen kann und Sie zu innerem Gleichgewicht und Achtsamkeit im Umgang mit sich und anderen gelangen.

Täglich inklusive:

- Chakra Tageseinführung mit Meditation
- Mindfulness Karte mit Tipps & Erklärungen
- Einführung in die Nutzung der Aerial Tücher
- Chakra Tee & Edelsteinwasser
- circa 20 minütige Entspannungseinheit am Mittag



Felkestraße 100 | 55566 Bad Sobernheim | Deutschland
+49 (0) 6751 9339 0 | info@bollants.de
www.bollants.de