



## Gesundheit im Doppelpack – Fasten mit Globuli

Von zweiblick

Erstellt am 17 Jul 2014 - 10:56

### **Fastenzentrum Kirstein bietet homöopathisch begleitetes Fasten mit ganzheitlichem Ansatz für jedermann**

**Im Frühjahr steht Fasten bei vielen auf dem jährlichen Gesundheitsprogramm – und sei es nur der Verzicht auf Schokolade in der Fastenzeit. Doch das gezielte Fasten unter fachkundiger Anleitung ist zu jeder Jahreszeit sinnvoll und bietet sich für Fastenerfahrene und -einsteiger gleichermaßen an. Bereits durch einen einwöchigen Fastenurlaub – idealerweise in Kombination mit einem Bewegungs- und Wanderprogramm – werden Selbstheilungskräfte aktiviert und zahlreiche Beschwerden positiv beeinflusst. Besonders die Kombination mit einer homöopathischen Behandlung wirkt sich sehr gut auf den Fastenerfolg aus.**

Permanenter Stress im Alltag und eine unausgewogene Ernährungsweise können einen negativen Effekt auf die Gesundheit haben und zu gesundheitlichen Beschwerden wie Verdauungsproblemen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Allergien und Übergewicht führen. Um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, lohnt sich bereits eine einwöchige Auszeit beim Fasten, in der man sich ganz auf sich selbst konzentriert und dem Körper Zeit für Ruhe und Regeneration gibt.

Gerade für Fastenanfänger bietet es sich an, unter fachkundiger Anleitung zu fasten und im Rahmen eines angeleiteten Fastenseminars den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den Körper sanft zu entsäuern. Hier wird individuell auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen eingegangen. Zudem profitieren die Teilnehmer vom Austausch mit Gleichgesinnten. Um den inneren Reinigungseffekt noch zu verstärken, ist es sinnvoll, das Fasten mit naturheilkundlichen Mitteln zu unterstützen. Ein Anbieter für ein solches ganzheitliches Fastenkonzept ist das Fastenzentrum Kirstein, das Fastenurlaube mit homöopathischer Begleitung im Bayerischen Wald anbietet.

Die Teilnehmer erleben hier, dass Fasten nicht Hungern bedeutet. Sie wählen als Fastenart entsprechend ihrer Konstitution und ihrem persönlichen Befinden zwischen Brühe- und Suppenfasten. Wichtiger Teil des Fastenkonzepts ist neben der homöopathischen Begleitung die tägliche Bewegung, die den Körper stärkt und die geistige Entspannung fördert. Daher finden täglich geführte und leichte Wanderungen im Naturschutzgebiet Bayerischer Wald statt, bei denen durch die reine Luft Stoffwechselreaktionen in Gang gesetzt und die Entsäuerung aktiv angekurbelt werden.

### **Über das Fastenzentrum Susanne Kirstein**

Das Fastenzentrum Kirstein bietet im Bayerischen Wald einwöchige Fastenurlaube an, die auch für Fasteneinsteiger geeignet sind. Gegründet und geleitet wird das Fastenzentrum von der Diplom-Oecotrophologin, Heilpraktikerin und Klassischen Homöopathin Susanne Kirstein, die ein einzigartiges Fastenkonzept anbietet. Dieses bindet die Homöopathie in die Fastenwochen ein. Zusätzlich sind zur Unterstützung der Stoffwechselfvorgänge geführte, leichte Wanderungen fester Bestandteil. Im Rahmen ihres ernährungswissenschaftlichen Studiums bekam Susanne Kirstein einen tiefen Einblick in die gängigen Ernährungs- und Fastenformen. In den mehrjährigen Ausbildungen zur Heilpraktikerin und Klassischen Homöopathin vertiefte sie zusätzlich ihr medizinisches Fachwissen, zudem fastet sie selbst seit Jahren regelmäßig. Auf dieser Basis entwickelte sie ihr ganzheitliches Fastenkonzept, das aufgrund der homöopathischen Begleitung einen optimalen Fastenerfolg verspricht.

Weitere Informationen unter [www.fastenzentrumkirstein.de](http://www.fastenzentrumkirstein.de) [1].



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 29 Nov 2021 - 18:51):** <https://www.medcom24.de/node/19323>

**Links:**

[1] <http://www.fastenzentrumkirstein.de>