

# Nimm dir einfach mal was ab...

***Eigene Ressourcen warten darauf genutzt zu werden.***



*Volle Terminkalender, läutende Handys, Hektik, Überstunden und Freizeitstress, ganz einfach von zu wenig Zeit für die wichtigen Dinge im Leben. Da kann es leicht passieren, dass die eigenen Bedürfnisse und die des Körpers übersehen werden. Es leiden die elemen-*

*tarsten Dinge, so auch die Ernährung. Essen wird zur Nebensache oder zur ausgleichenden Ersatzhandlung.*

Müde, antriebslos und ohne Energie, spüren wir, was uns nicht gut tut, irgendwie ist nie der richtige Zeitpunkt etwas zu ändern und Gewohnheiten loszulassen. Oder haben Sie sich schon entschieden, einen neuen Weg zu gehen? Es stellt sich die Frage: Wie? Es gibt viele wirkungsvolle Möglichkeiten, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen:

Eine einfache und wenig aufwendige Methode ist das „Fasten“. Weniger abschreckend formuliert: Ballast auf allen Ebenen abwerfen, sich entLASTen... nach einem speziellen Entschlackungsprogramm, beispielsweise dem „Basen-Fasten“.

Entschleunigung... mehr Klarheit, Ausgeglichenheit und Kraft für den Alltag... Gesundheits-Fasten ist ein bewusster Weg, die Chance, mit ein wenig Mut und Neugier eine großartige Erfahrung zu machen, hin zu mehr Lebensqualität! Wieso gerade diese Methode? Unser Organismus wird zunehmend übersäuert und dadurch physiologisch gestresst. Auch negative Emotionen, wie beispielsweise Ärger, Traurigkeit und Dauer-Stress machen „sauer“ und das im wahrsten Sinne des Wortes!

„Sich-nicht-wirklich-krank-aber-auch-nicht-richtig-gesund-fühlen“: Bleibt dieser Zustand dauerhaft, arbeiten wir uns sukzessive von „Befindlichkeitsstörungen“ hin zu chronischen Stress- und Krankheitszuständen. Die gute Nachricht: Unser Körper kann lange kompensieren und hat eine Reihe von sehr wirkungsvollen Überlebensstrategien:

Säurereste + Mineralstoff + Fett + Wasser parkt er einfach als so-

genanntes Hüftgold ... Übergewicht ist also nicht nur die Folge von zu viel zugeführter Nahrungsenergie und Bewegungsmangel, sondern auch von einer lang andauernden Übersäuerung des Körpers. Ein Mangel an lebensnotwendigen Mineralstoffen ist ein weiteres Resultat. Doch auch hier hat die schlaue Mutter Natur wieder vorgesorgt: Was über die Nahrung nicht zugeführt wird, entnimmt der Organismus aus verschiedenen „Mineralstoff-Depots“ z.B. aus Haarboden, Zähnen, Gelenksknorpel, Knochen. Doch damit verbunden sind die unerwünschten Nebenwirkungen, wie Haarausfall, Bandscheibenleiden, Gelenksprobleme, Osteoporose, Heißhungerattacken, u.v.m. All das führt zur Schwächung unserer Lebenskraft und einer vorzeitigen Alterung unseres Körpers.

„Fasten“ ist nicht Hungern, Selbstkasteiung oder Diätenwahn... Gesundheitskuren und Fastenprogramme nach seriösen Vorgaben haben damit nichts zu tun. Sie sind vielmehr der erste Schritt in Richtung einer dauerhaften Lebensstil-Veränderung und idealerweise einer Ernährungsumstellung, gekennzeichnet von Eigenverantwortlichkeit und Selbstkompetenz.

Mehr Lebensfreude als Strategie zur Alltagsbewältigung... Fasten ist eine vergleichsweise geringe Investition in unsere Gesundheit, die uns mit einem besseren Körpergefühl, besserer Stimmung, mehr Lust am Leben belohnt ...

Vielleicht lassen auch Sie sich einmal auf das „Experiment“ ein? Die notwendigen Ressourcen stecken in Ihnen und warten darauf genutzt zu werden!

**Kontakt und weitere Informationen:**

**heike.burzki@individa.at. Tel.: 0664/358 65 45**

**invidia-Zentrum: Anton-Bruckner-Weg 2,  
8071 Berndorf bei Graz, [www.individa.at](http://www.individa.at)**

**Termine im Frühjahr:**

„Detox – Basenfasten Genusswochen“ - Hotel Loipersdorf Spa & Conference (Stmk.):

29.03. bis 04.04. / 10.05. bis 16.05. / 14.06. bis 20.06.

„Fasten am Wohnort“ -

Ambulantes Fasten im invidia-Zentrum in Berndorf bei Graz

„Fasten für alle“: auf Anfrage

Special – Arrangement - Hotel Loipersdorf Spa & Conference (Stmk)

„So ein Glück kann jeder gebrauchen“, Glücksseminar für Anfänger und Fortgeschrittene: 27.07. bis 29.07. / 23.11. bis 25.11.