

# Gestaute Energien wieder freisetzen

In der Fastenzeit gilt's wieder: den Körper reinigen, entgiften, entsäuern, Energien wieder fließen lassen und sie im Alltag nutzen. Aber wie funktioniert das?

**H**and aufs Herz: Haben Sie noch Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben? Oder ist Ihr Alltag und Ihre Lebensgewohnheiten geprägt von vollen Terminkalendern, klin-

gelnden Handys, Hektik, Überstunden oder auch Freizeitstress?

„Da kann es leicht passieren, dass die eigenen Bedürfnisse und die des Körpers übersehen werden“, stellt die diplomierte Ernährungsberaterin Heike Burzki, tätig u. a. im Hotel Loipersdorf Spa & Conference, fest. Die Folge: „Es leiden die elementarsten Dinge, so auch die Ernährung. Essen wird zur Nebensache oder zur ausgleichenden Ersatzhandlung.“

## Fasten: Wie geht das?

Die Folgen: Man ist müde, antriebslos und ohne Energie - doch irgendwie scheint nie der richtige Zeitpunkt zu sein, etwas zu ändern. Vor allem: Wie soll man neue Wege beschreiten? Fasten ist eine einfache und wenig aufwendige Methode, wie die Expertin erklärt: „Weniger abschreckend formuliert bedeutet es: Ballast auf allen Ebenen abwerfen, sich entlasten. Ein spezielles Entschlackungsprogramm ist beispielsweise das Basenfasten“, so Burzki weiter.

## Großartige Erfahrung

Denn: „Gesundheitsfasten ist ein bewusster Weg. Die Chance, mit

”

**BASISCH  
FASTEN  
BEDEUTET**

**SANFT, WIRKUNGSVOLL  
UND NACHHALTIG DEN  
KÖRPER ZU  
ENTGIFTEN.**

HEIKE BURZKI,  
ERNÄHRUNGSEXPERTIN



“

ein wenig Mut und Neugier eine großartige Erfahrung zu machen, hin zu mehr Lebensqualität“, zeigt sich die Fachfrau überzeugt. Warum gerade von dieser Methode? „Unsere Lebensbedin-

gungen und einseitigen Ernährungsgewohnheiten verändern uns: Der Organismus wird zunehmend übersäuert und physiologisch gestresst.“ Auch negative Emotionen machen „sauer“ – im wahrsten Sinne des Wortes.

## Sind Sie „sauer“?

Daraus können chronische Stress- und Krankheitszustände entstehen. Etwa Übergewicht ist nicht nur die Folge von zu viel zugeführter Nahrungsenergie und Bewegungsmangel, sondern auch von einer lang andauernden Übersäuerung des Körpers. Weitere Folge: ein Mangel an lebensnotwendigen Mineralstoffen.

## Lebensstil im Fokus

Fest steht: Fasten ist nicht hungern! „Es ist der erste Schritt in Richtung Lebensstilveränderung und idealerweise einer Ernährungsumstellung, gekennzeichnet von Eigenverantwortlichkeit und Selbstkompetenz“, so die Expertin. „Fasten ist eine vergleichsweise geringe Investition in unsere Gesundheit, die uns mit einem besseren Körpergefühl, besserer Stimmung und ganz generell mit mehr Lust am Leben belohnt.“



◆ **Ganz entspannt abnehmen, sich wieder wohl fühlen: Basisches Fasten lädt dazu ein, sich bewusster wahrzunehmen** HACKL, WWW.INDIVIDIA.AT

**HOTEL LOIPERSDORF**  
SPA & CONFERENCE ★★★★★ STYRIA



FOTO: www.individia.at

## BASENFASTEN - GENUSSWOCHE®

Erleben Sie die wohltuende Wirkung basischer Kost: Sie dürfen sich satt essen, während Sie gleichzeitig sanft und wirkungsvoll abnehmen und entschlacken. Zusätzlich können tlw. verschiedene Module wie „Aktiv Abnehmen“, „Golf“ oder „Yoga“ mit Aufpreis gebucht werden. Die Methode ist auch gut im Alltag integrierbar und garantiert nachhaltigen Erfolg!

6 Nächte im Deluxe Doppelzimmer p.P. EUR 799,-, im EZ EUR 899,-

Termine: 29.3.-4.4., 10.-16.5., 14.-20.6., 19.-25.7., 23.-29.8., 20.-26.9., 11.-17.10., 15.-21.11.2015

Betreuung **Fr. Heike Burzki**, diplomierte Ernährungsexpertin und Fastenberaterin, Tel. 0664/358 6545, heike.burzki@individia.at

Kontakt: Hotel Loipersdorf Spa & Conference ★★★★★  
Schaffelbadstraße 219, 8282 Loipersdorf, Tel.: +43 3382 20000  
info@loipersdorffhotel.com, www.loipersdorffhotel.com

