

# Naturheilkunde erleben

## Fasten-Wander-Kurse

Fachkundig betreut durch die Praxis  
Frau Dr. med. Cornelia John  
Fachärztin für Innere Medizin  
und Naturheilkunde  
Caspar-David-Friedrich-Str. 37c  
01217 Dresden  
Tel.: 03 51/4 71 46 54  
Fax: 03 51/4 71 46 88  
und  
Fastenleiterin  
Marion Loeper  
Martin-Luther-Str. 6  
01099 Dresden  
Tel.: 03 51/8 01 08 08



### Fasten und Wandern I

(Praxis Dr. John/Frau Marion Loeper)

**Dauer:** 1 Woche

**Fastenbetreuungszeit:**

täglich 9.00 - 12.30 Uhr

**Fastenende:**

Freitag gegen 12.00 Uhr

**Leistungen:**

Tägliches Fastengespräch  
Verpflegung mit selbstgefertigter  
Fastenbrühe und verschiedenen  
Teesorten  
Ernährungsberatung  
Geführte Wanderungen am Vormittag  
Kleine Kräuterwanderung  
Anleitung zur Massage  
Entspannungstechniken und  
Schröpfkopfmassage

**Ort:**

Weiterbildungsräume der  
**Paracelsusapotheke**  
Caspar-David-Friedrich-Str.

**Preis:** 150 Euro

### Fasten und Wandern II

(Praxis Dr. John/Frau Marion Loeper)

**Dauer:** 1 Woche

**Fastenbetreuungszeit:**

täglich 9.00 - 18.00 Uhr

**Fastenende:**

Samstag gegen 11.00 Uhr

**Leistungen:**

Tägliches Fastengespräch  
Verpflegung mit selbstgefertigter  
Fastenbrühe und verschiedenen  
Teesorten  
Ernährungsberatung  
Geführte Wanderungen /  
Kräuterwanderung  
Stadttealführung  
Gymnastik und Atemübungen  
Anleitung zur Massage  
Entspannungstechniken und  
Schröpfkopfmassage

**Ort:**

Pension  
**“An der Pillnitzer Schlossfähre”**  
Hosterwitzer Str. 22  
01259 Dresden

**Preis:** 395 Euro (für Ganztagsbetreuung  
und Übernachtung)



## Fasten im Überblick

### Was ist Fasten?

- nicht essen
- nur trinken
- auf Genussmittel verzichten
- sich natürlich verhalten
- Ausscheidung fördern



### Fasten ist nicht:

- hungern
- Entbehrungen und Mangel

### Ziele:

- Entdeckung neuer Erlebnisebenen
- positives Verzichterleben in einer Konsumgesellschaft
- Impuls zur Veränderung des Essverhaltens
- Selbsthilfe bei chronischen Erkrankungen

### Für wen ist Fasten geeignet?

- für Gesunde zur Gesundheitsförderung/-erhaltung
- für Übergewichtige als Einstieg zur Ernährungsumstellung
- für chronisch Kranke insbesondere bei Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Gicht u. a.
- für Menschen mit Stimmungsschwankungen
- für Menschen mit Kopfschmerzen und Migräne

*„Das Fasten ist ein unersetzliches Training, um in den Wettkämpfen des Lebens den Sieg davonzutragen“*

*Papst Johannes Paul II.*

### Durch Entgiftung zu neuer Vitalität und Lebenskraft

Fasten gehört zu den ältesten Erfahrungen der Menschheit und hat bis heute seine besondere Faszination nicht verloren.

Fasten gilt als ein tief wirksames ganzheitliches Heilverfahren.

Fasten schenkt nicht nur neue Lebenskraft durch Reinigung des Körpers, Fasten spendet Stille und bietet Gelegenheit, den Blick nach innen zu richten und alte Gewohnheiten zu überdenken.

Gerade in unserer Zeit, in der die Erhaltung der Gesundheit zum wichtigen Ziel wird, möchte ich Sie ermuntern sich und Ihrem Körper eine Auszeit der besonderen Art zu gönnen.



### Für 2006 geplante Termine:

06.11. - 11.11.2006

05.02. - 10.02.2007

05.03. - 10.03.2007

Erbitten rechtzeitige  
Anmeldung in der Praxis

bei Fr. Dr. John  
(Vereinbarung eines vorbereitenden Fastengesprächs)

**Tel. 0351 / 4714654**