

## Deine Fasten-Begleiterinnen



**Mag.ª Tabitha Gütler**

0650 / 28 32 210  
[tabitha@lebensguete.at](mailto:tabitha@lebensguete.at)

- ärztl. geprüfte Fasten- & Gesundheitstrainerin GGF
- Nordic Walking Instructor
- Smovey-Coach
- Trinkwassertestung



**Mag.ª Cornelia Jäger**

0680 / 30 58 148  
[cornelia.jaeger@chello.at](mailto:cornelia.jaeger@chello.at)

- Dipl. Shiatsu Praktikerin
- Lomi Lomi Nui Practitioner
- Nadellose Akupunktur



**Eva-Maria Baumgartner**

0676/ 91 92 755  
[office@mental-baumgartner.at](mailto:office@mental-baumgartner.at)

- Dipl. Mentaltrainerin
- Lifewave Beraterin
- Access Bars Practitioner

## Dein Nutzen

- ✓ Gewichtsreduktion
- ✓ Gesünderer Lebensstil
- ✓ In Deine Kraft kommen

**Info/Anmeldung unter:  
Mag.ª Tabitha Gütler**

0650 / 28 32 210  
[tabitha@lebensguete.at](mailto:tabitha@lebensguete.at)

Die Fastenzeiten sind  
Teil meines Wesens.

Was meine Augen für die äußere  
Welt sind,  
das ist das Fasten für die innere.

Mahatma Gandhi

## Fasten & Körperarbeit

Auszeit vom Alltag.  
Neue Impulse  
für Körper, Geist & Seele



Alltagsbegleitende  
Fastenwoche

**Freitag, 02.03.2018 18:00  
bis Freitag 09.03.2018**



## Elemente der Fastenwoche

Wir fasten nach der wissenschaftlich fundierten **Methodik Buchinger/Lützner**. Diese Woche dient der Gesundheitsvorsorge, der Wiederherstellung des Maßvollen und der eigenen Mitte. Die Gewichtsabnahme ist ein zusätzlicher Gewinn!

**Die Fastenzeit soll eine  
Ewigkeitsminute der Stille  
in unserem gehetzten Leben sein.**

Otto Buchinger, Fastenarzt

## Der Lohn des Fastens

- Entgiftung und Reinigung des gesamten Organismus
- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Konzentration auf das Wesentliche
- Optimierung des Darms
- Stärkung des Immunsystems
- Stoffwechselregulierung
- Gewichtsreduktion
- Aktivierung aller Sinne

## Shiatsu – Komm' wieder in Deine Mitte!

**Shiatsu** ist eine ganzheitliche, manuelle Körperarbeit. Die Ursprünge liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Übersetzt bedeutet „shi“ Finger und „atsu“ Druck - im Sinne einer aufmerksamen und achtsamen Massage, die in bequemer Kleidung auf einer Matte durchgeführt wird. Das größte Potenzial von Shiatsu liegt in der Vorsorge, der Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus und einer Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.

## Lomi Lomi Nui - tiefe Wirkung auf Seele & Geist

**Lomi Lomi Nui** ist eine tief entspannende Öl-Massage, die nicht nur das Ziel verfolgt verspannte Muskeln zu lockern, sondern Verspannungen oder Blockaden im Innersten aufzulösen. Es kehrt so etwas wie eine ursprüngliche Wahrnehmung zurück. Unsere Vorstellung davon, was sein kann und was nie sein kann, verbaut uns nicht selten den Weg zum Glück und diese Barrieren gilt es zu überwinden.

## Dein Fastenpaket

- Coachingrunden für einen erfolgreichen Start in den Alltag
- 7 Tage Fastenbegleitung durch die Fastentrainerin (24 Stunden erreichbar)
- Fastenutensilien
- Treffen in der Kleingruppe
- Tipps für eine gesunde Ernährung
- Nordic Walking
- 2 Shiatsu oder Lomi-Behandlungen /Person
- Mentalcoaching in der Kleingruppe
- Gemeinsamer Abschluss der Fastenwoche

**Pauschale  
Fasten & Behandlung**

Reguläre Anmeldung EUR 349,00

**Fastentreffpunkt**

**Gesundheitszentrum Vitalità**

Pharmaziegasse 5, 9020 Klagenfurt

Wir freuen uns auf Euch!

*Tabitha & Cornelia & Eva-Maria*