



# DER SEGEN EINES GEZIELTEN HEILFASTENS



## INFORMATION UND ANMELDUNG

### DEINE INVESTITION

- CHF 1860.- (im EZ)
- CHF 2160.- (Einzelbelegung DZ)
- CHF 1740.- (Doppelbelegung DZ)

Im Preis inbegriffen sind sechs Übernachtungen, alle Mahlzeiten und Kaffeepausen, eine hochwertige Trinkflasche, Seminarunterlagen, Testat. In der Berglodge37 hast du zudem kostenlos Zugang zur Sauna und zur Bergbibliothek.

### DATUM

1. - 7. Oktober 2022  
Start: 12:00, Ende 12:00

### WICHTIGE INFORMATIONEN

- Bitte Vorerkrankungen/Medikamente bei der Anmeldung mitteilen.
  - Das Buch von Raphael Schenker «Richtig fasten, gesund essen» ist das Arbeitsbuch für den Kurs und in den Seminarkosten inbegriffen
  - Im Vorfeld des Kurses führen die Teilnehmenden selbständig das «Abbauen» durch
- Mitbringen: Tagebuch, Schreibzeug, Wärmeflasche, evtl. «Nahrung für den ganzen Menschen» (ein gutes Buch, Malutensilien, Musik etc.)

### ORT

Berglodge37, Eggberge 13, 6460 Altdorf

## DIE EGGBERGE

Mit der Luftseilbahn sind die autofreien Eggberge in wenigen Minuten vom Tal aus erreichbar. Oben auf der Sonnenterrasse werden die Gäste mit einem atemberaubenden Bergpanorama und dem Blick auf den Urnersee belohnt.

Ein Ort der Entschleunigung und der Besinnung.  
Mehr erfährst Du auf [www.eggberge.ch](http://www.eggberge.ch)



**IMMUNSYSTEM STÄRKEN -  
GESUNDHEIT SELBER IN DIE  
HAND NEHMEN**



# NATUR LEBEN WISSEN



Im fordernden Alltag können wir uns nicht andauernd um vitales Essen und unsere Gesundheit kümmern. Deshalb sind das sporadische Entgiften und Regenerieren des Körpers eine besonders wertvolle Massnahme zur Erhaltung der Gesundheit. In diesem Seminar befassen wir uns allgemein mit gesunder Ernährung und einem gesunden Lebensstil. Wir beleuchten dabei nicht nur unsere Essgewohnheiten, sondern auch, was unserem Körper und unserem Geist sonst noch guttut. Für mehr Vitalität und Energie, bessere Konzentration und mentale Stärke!

## SEMINARLEITUNG RAPHAEL SCHENKER, SEMINARLEITER



Ursprünglich ETH-Ingenieur, bilden für Raphael Schenker die Themen Gesundheit und Bewusstsein seit über 20 Jahren die Grundlage seiner selbständigen Tätigkeit. Er ist mit Leib und Seele KomplementärTherapeut (eidg. Diplom) und begleitet Menschen mit Herz und Verstand. Sein erworbenes Wissen und seine umfassende Erfahrung gibt er in Seminaren, Fastenwochen und Einzelcoachings weiter.

## REGINE SCHENKER, CO-LEITUNG



Nach ihrer Ausbildung zur Physiotherapeutin und erfolgreicher Führung einer eigenen Praxis wurde ihr bald klar, dass sie sich für weitere Aspekte des Menschseins und der Gesundheit interessiert. Dementsprechend folgten weitere Ausbildungen in Bioenergie nach C.G. Jung und integrativer Kinesiologie. Am Heilfasten beeindruckt sie besonders die Wirkung auf den verschiedenen Ebenen.

## DIESE THEMEN ERWARTEN DICH

- 👉 Gezieltes Entgiften auf allen Ebenen
- 👉 Gesunde Ernährung, Bewusstmachen von Essmustern
- 👉 Differenzierte Wahrnehmung des Körpers
- 👉 Stärkung der eigenen Genesungskompetenz

## DAS NIMMST DU MIT

- Gestärkte Abwehrkräfte
- Verfeinertes Körpergefühl
- Mehr Vitalität und Energie
- Bessere Konzentration und mentale Stärke, klareres Denken
- Regulation des Körpergewichtes

## SO ARBEITEN WIR

- Direktes gemeinsames Umsetzen des Heilfastens
- Kurze Referate zu den wichtigsten Hintergrundthemen, neueste Erkenntnisse aus der Forschung
- Praktische Anwendung von unterstützenden Massnahmen, viele praktische Tipps
- Gruppenarbeiten und Einzelreflexionen

## DICH SPRECHEN WIR AN

Das Seminar eignet sich für «Fastenkundige», im speziellen aber auch für Einsteiger. Grundsätzlich steht es allen offen, die Körper und Geist tiefgründig reinigen möchten. Fasten ist generell nicht geeignet für Schwangere.

## ANZAHL TEILNEHMER

Die Fastenwoche findet ab 20 und bis maximal 34 Personen statt.