

Fasten und Detox nach Dr. Rüdiger Dahlke

Entgiften statt Vergiften

Den Körper von Altlasten zu befreien und gleichzeitig Geist und Seele zu reinigen, das erlebst du bei „Detox-Fasten auf allen Ebenen“ in der berührend-faszinierenden Natur in den oberbayerischen Alpen.

Fasten zählt zu den wirksamsten vorbeugenden und therapeutischen Heilverfahren. Unsere „Zuvielisation“ und der gesamte Überfluss machen uns krank, während Fasten wissenschaftlich nachgewiesen hochwirksam und gesund ist – eine regelrechte Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand

Beim Fasten und Detox stellt sich der gesamte Stoffwechsel um, der Blutdruck geht nach unten, der Körper entwässert. Nach den ersten Tagen nimmt die Ausschüttung an Serotonin zu, was zu einem positiven Gefühl von Glück, Gelassenheit und innerer Ruhe führt. Dass dabei auch Gewicht reduziert wird, ist zwar eine wunderbare Begleiterscheinung, steht aber beim Detox-Fasten in Verbindung mit Yoga nicht im Vordergrund.

Bewährte Fastensuppen, frische Grüne Smoothies, natürliche Säfte, kleine Rohkostlichkeiten, Quellwasser und spezieller Fasten-Tee werden zur Entschlackung und Entgiftung unser täglicher Begleiter sein, sodass dein Körper vollkommen regenerieren kann und die ureigenen Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Spüre die intensive, heilsame Kraft des Fastens

Durch diese besondere Form des Fastens bleibt dir zu jeder Zeit die Kraft für Yoga und Wanderungen in der Natur erhalten. Unser Körper bekommt genug zu essen – du verspürst keinen Hunger – doch unterm Strich bleibt ihm fast nichts. Der Kreislauf wird durch die intensive Bewegung stark aktiviert, Muskeln werden aufgebaut, indem unter anderem Fett in Muskelmasse umgewandelt wird – wir kommen so richtig in Form.

Gesund und fit durch die Bewegung in der freien Natur

Yoga, Fasten und Wandern bilden während der Zeit der Enthaltbarkeit eine perfekte Symbiose. Durch die Reinigung und Entlastung des Körpers lösen sich auch über Jahre angestaute geistig-seelische Blockaden. Die Bewegung an der frischen Luft und der direkte Kontakt zur Natur öffnen zusätzlich auch den oft verloren gegangenen Blick für die Schönheit des Lebens.

Neuorientierung auf deinem persönlichen Lebensweg

Das gesamte Yoga-Detox-Fasten-Programm unterstützt dich dabei, wieder mehr auf deine innere Stimme zu hören, tief in deinen Körper zu lauschen, neue Selbsterfahrungen zu machen und dabei ganz neue Seiten von dir kennenzulernen. Es bringt dich in eine Verbundenheit und Zufriedenheit mit dir selbst. Wie von selbst und fast nebenbei wird dein Organismus erleichtert und Ballast abgeworfen.

Diese ganz persönliche Auszeit für dich kann nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich einiges in Bewegung und in neue Balance bringen. Sie steckt voller Impulse für Ernährungs- und Lebensumstellungen.

Fasten als Jungbrunnen

Bewusstes Fasten hat unglaubliche nachgewiesene Wirkungen:

- Im Körper werden die gesunden Zellen gestärkt und die kranken, degenerierten Zellen geschwächt.
- Der Körper „repariert“ und regeneriert sich wie von selbst.
- Fasten schärft alle Sinne – erst dadurch ist wieder ein kompletter achtsamer Genuss möglich. Es schenkt dir eine deutliche Klarheit, den Blick für das Wesentliche.
- Fasten unterstützt dich dabei, Abhängigkeiten loszulassen – dadurch fühlst du dich freier und kannst dich wieder richtig spüren.
- Während des Fastens und darüber hinaus spürst du eine innere Zufriedenheit bis hin zu unbeschreiblichen Glücksgefühlen. Es stellt sich eine regelrechte euphorische, aufgeräumte Stimmung voller Tatendrang ein.

Fazit: Fasten stärkt deine Gesundheit auf allen Ebenen – sowohl deines Körpers als auch deiner Bewusstseins-ebene. Deine Haut, dein Gesamterscheinungsbild wirkt um

Jahre jünger und vitaler durch das Komplettreinigungsprogramm für Körper, Geist und Seele.

Ideale Atmosphäre mit Wohlfühl-Rundum-Programm

Die traumhafte Alpenkulisse mit den tiefen Wäldern, blühenden Almwiesen, erfrischende Bächen und aussichtsreiche Höhen sind ein wahres Eldorado für Naturliebhaber. Neben den täglichen Yoga-Einheiten runden Wanderungen durch die abwechslungsreichen Bilderbuchlandschaften, besondere Aktivitäten wie Achtsamkeitsübungen, geführte (Wald-)Meditationen und Vorträge zu ausgewählten Themen der ganzheitlichen Gesundheit das Programm ab.

Innere und äußere Welten erkunden

In dieser Woche geht es das Seele baumeln lassen, zu sich Zurückzufinden und einfach darum, die herrliche oberbayerische Berg-Atmosphäre zu genießen.

In Gesprächen regen wir zum Überdenken unserer bisherigen Lebens- und Ernährungsweise an und reflektieren darüber, was sich für jeden einzelnen auch leicht in den Alltag integrieren lässt.

Deine Detox-Fasten-Begleiterin

Heike Holz ist durch Dr. Rüdiger Dahlke ausgebildete Fastenberaterin, Meditationslehrerin, Wasser- und Atemtherapeutin. Die Ausbildungen in ganzheitlicher Psychosomatik und archetypischer, integraler Medizin (Dr. Rüdiger Dahlke) stellen eine wichtige Grundlage ihrer Arbeit mit Menschen dar.

Mit ihrer persönlich entwickelten „KNIPS DEIN LICHT AN-Methode“ begleitet sie seit über 20 Jahren Menschen, die fit werden wollen für ein gesundes, glückliches Leben in Balance und Wohlbefinden.

Deine Ausrüstung fürs Fasten

Bitte bringe folgendes mit:

Bequeme, lockere Yogakleidung, in der du dich gut bewegen kannst. Bedenke bezüglich der Kleidung: beim Fasten friert man leichter.

warme Wollsocken

1 Wärmeflasche, 2 Handtücher für Leberwickel

1 Thermoskanne + 1 Getränkeflasche

1 Einlaufgerät (Irrigator)

Bergschuhe (oder zum Wandern geeignetes festes Schuhwerk + Grödeln = Spikes wenn Wanderwege verschneit bzw. vereist sind), Wanderstöcke zum sicheren Wandern bei Schnee und Eis, wettergerechte Kleidung, evtl. Unterlage zum Sitzen

Am Anreisetag empfiehlt es sich, nur leichtes Essen zu sich zu nehmen.