



Neubeginn durch Fasten

Erleben Sie die Veränderung & fühlen Sie sich wie neugeboren.

Ihr Start in ein neues Leben!
Persönlich. Individuell. Exklusiv.

**Dieses Angebot ist für Menschen,
die wirklich etwas in ihrem Leben verändern wollen!**

Fragen, die Sie sich beantworten sollten:

- Bin ich mit meinem jetzigen Leben völlig zufrieden?
- Wie viel ist mir meine Gesundheit wert?
- Arbeite ich, um zu leben, oder lebe ich, um zu arbeiten?

Wollen Sie etwas in Ihrem Leben verändern?

Was halten Sie von einem exklusiven Urlaub, der Ihr Leben positiv und spürbar verändert?

Eine Fastenwoche kann eine wertvolle Auszeit sein.

Eine Frage des Geldes? Was hat Ihr jetziges Auto gekostet?

Warum sind wir bereit, 15-, 30-, ja sogar 50- bis 80.000 Euro für ein Auto auszugeben und investieren nicht einmal 2.000 Euro in unsere persönliche Zukunft?!?

Wann haben Sie das letzte Mal etwas in Ihre persönliche Zukunft investiert?

Fangen Sie jetzt an! Denn:

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!



Sie wollen fasten? Wir helfen Ihnen!

Persönlich. Individuell. Wirkungsvoll.

Wer will das nicht? Noch einmal von vorne anfangen, aber mit allen guten Erfahrungen, die wir bereits im Leben gemacht haben!

Die Idee dahinter:

Wir wollen das Fasten nicht neu erfinden, wir wollen es mit wissenswerten Themen anreichern, auf die wir während über 40 eigenen Fastenwochen immer wieder gestoßen sind. Diese Themen intensivieren und beschleunigen den Veränderungsprozess, den Sie erleben werden, auf verschiedenen Ebenen. Unsere persönlichen praktischen Erfahrungen sind selbstverständlich kombiniert mit einer soliden theoretischen Ausbildung zum geprüften Fastenleiter und weiterer hochwertiger Qualifikationen auf Managementebene.

Über das Thema Fasten (Fasten für gesunde Menschen) gibt es zahlreiche Literatur, sowohl im Buchhandel als auch im Internet. Unsere Literaturempfehlung für Einsteiger lautet:

1. Einfach, leicht und praktisch: Ein Buch, wahrscheinlich der Bestseller überhaupt zu diesem Thema: **Wie neugeboren durch Fasten** von Dr. Med. Hellmut Lützner (GU Verlag)
2. Eine Internetseite: Heilfastenkur
Hier finden Sie alles zum Thema Heilfasten und vor allem ein Forum, um sich mit anderen Menschen austauschen zu können (bei Bedarf).

Die Durchführung:

Die Fastenwochen finden in kleinen Gruppen jeweils nach individueller Absprache in erstklassigen (wenn möglich Bio-)Wellness-Hotels statt. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 5 (fünf) Personen. Bei Durchführung mit zwei Coaches maximal 10 Teilnehmer.

Die Kosten betragen pro Teilnehmer Euro 590,-- (inkl. gültiger MwSt.) für Betreuung, Material und Unterlagen durch Ihren Fastencoach. Enthalten sind ebenfalls die für das Fasten notwendigen "Lebensmittel" wie Fastensuppe, Wasser und Tee in unbegrenzter Menge.

Kosten für Übernachtung (Hotel), Anwendungen, zusätzlicher Getränke etc. sind vom Teilnehmer separat und direkt mit dem Hotel abzurechnen.

Betrachten Sie diese Woche als eine Chance, als Ihre Chance für einen Neubeginn in ein glückliches, zufriedenes und (ent)spanntes Leben!

Anmeldung:

Am besten schreiben Sie mir eine E-Mail und alles Weitere klären wir dann schriftlich (per Mail) oder in einem Telefonat.

Ich freue mich darauf, Sie einen kleinen Schritt in Ihrem Leben begleiten zu dürfen!



Fragebogen Anmeldung

Damit wir individuell auf Sie eingehen können, haben wir vorab folgende Fragen:

Haben Sie schon einmal gefastet? nein ja – wenn ja, wie oft:

Was erwarten Sie von der Woche? Konkrete Anforderungen:

Fasten:

Seminar:

Was wollen Sie in der Zukunft erreichen? Wünsche? Ziele?

Sind Sie vollkommen gesund? ja nein – wenn nein, bitte Angaben zu Erkrankungen:
(Attest von Ihrem Arzt vor Beginn)

Nehmen Sie Medikamente? ja nein

Gehen Sie (gerne) in die Sauna? ja nein

Welche sportliche Aktivität wünschen Sie sich für die Woche?

Laufen Rad fahren Schwimmen _____

Was würden Sie gerne einmal unternehmen, was sich bisher noch nie ergeben hat:

Vereinbarungen für die Fastenwoche:

Muss: Kein Alkohol, keine feste Nahrung, kein Kaffee.

Kann: Keine Zigaretten.

Sollte: Verzicht auf Internet, Laptop, Telefon, Zeitungen, Fernsehen, Nachrichten, Auto.

Je größer der Verzicht, je intensiver werden Ihre Erfahrungen aus der Woche!

Gönnen Sie sich 168 Stunden Ihres Lebens nur für sich!

Mitzubringen für die Seminarwoche:

Leichte, bequeme Kleidung, Jogginganzug etc.

Wenn gewünscht, Sportsachen, Laufschuhe ...

Vorbereitung: Glaubersalz, Einlaufgerät



Ablauf Fastenwoche

Entlastungstag – möglichst bereits Zuhause

Tag 1: Einführung in das Thema Fasten für Gesunde

Tag 2 bis 6: Fastentage (siehe Tagesplanung)

Tag 7: Fastenbrechen – bewusste Wiederaufnahme von fester Nahrung, Start einer (evtl.) Umstellung auf Nahrung, die Ihnen und Ihrem Körper gut tut.

Kombination Fasten & Seminar

Einzigartige Verbindung von Fastenerlebnissen und Wissensvermittlung/neuen Erkenntnissen!

Fasten:

Mit dem Fasten werden Körper und Seele gereinigt, die eigene körperliche Wahrnehmung steigt, die Aufmerksamkeit für sich selbst und die seelische Harmonie nehmen zu.

Seminarthemen:

- Zeit = für sich selbst und für neue Erfahrungen
- gesunde Ernährung
- Körper, Seele, Geist
- nach innen hören
- Fitness, Gesundheit, Schönheit
- Gedanken, Visionen
- Planung, Ziele, Wünsche

Tagesplan – Ablauf*



Tag 1:

Einstieg ins Fasten

Tag 2 bis 6:

07.00 Aufstehen

07.30 bis 08.00 Entspannung/Bewegung (Gruppe)

08.15 bis 09.00 gemeinsames Frühstück (Tee, Wasser)

09.00 bis 10.00 Vortrag Tagesthema – (Gruppe)

10.00 bis 12.00 Bewegung draußen

12.15 bis 13.00 gemeinsame Mittagspause (Tee, Wasser, Suppe)

13.00 bis 17.00 Freizeit (Sauna, Wellness) – parallel Einzelgespräche

17.00 bis 18.00 Gesprächsrunde - alle Teilnehmer (Gruppe)

18.15 bis 19.00 Bewegung/Entspannung (Gruppe)

19.15 bis 20.00 gemeinsames Abendessen (Tee, Wasser)

20.15 bis 21.00 Resümee, Erkenntnisse (Gruppe)

Tag 7: Fastenbrechen

Entscheidend ist die Verbindung von Fasten und bewusster Aufnahme von Wissen!

Durch Fasten hat der Körper 30 bis 40% mehr freie Energie und somit auch 30 bis 40% mehr Kapazität für geistige Tätigkeiten!

*) Die genannten Zeiten und Aktivitäten können auf Wunsch der Teilnehmer jederzeit angepasst werden.



Themen Wissensvermittlung

Das Besondere an unserem Seminar ist die einzigartige Verbindung von Fastenerlebnissen und Wissensvermittlung/ neuen Erkenntnissen!

Tag 1: Alles über Fasten für Gesunde, Körperfunktionen, Entspannung

Tag 2: Zeit – für sich selbst und seine Gesundheit

Tag 3: Trinken und Ernährung

Tag 4: Körper, Fitness und Bewegung

Tag 5: Gedanken und Visionen

Tag 6: Planung, Ziele, Wünsche

Weitere Themen zur Auswahl: **Sie entscheiden, was Ihnen wichtig ist!**

Wichtig sind Ihre täglichen Erkenntnisse aus der Fastenwoche und die Umsetzung für Ihre persönliche Zukunft.

Der Tagesablauf besteht wie oben skizziert aus Vorträgen, Gruppenübungen und Einzelgesprächen und vermittelt Ihnen Wissen, das Sie persönlich weiterbringt.

Unser Ziel: Ihr Erfolg! Ihr Erfolg = **Ihre** Wünsche und Ziele zu erreichen!

Unser Anliegen:

Alle, die das möchten, unterstützen wir bei der Umsetzung ihrer Ziele und Wünsche auch nach dem Seminar 12 Monate lang durch E-Mail-Newsletter und persönliche Betreuung per Mail.



Unterkunft und Hotels

Die Seminare finden in ausgewählten, exklusiven Hotels an traumhaft schönen Orten in Deutschland, Österreich, Schweiz und Spanien (Mallorca) statt.

Diese haben mindestens folgende Angebote:

Wellnessbereich, Sauna, Fitnessmöglichkeiten, biologische Ausstattung, Verwöhnangebote wie Massagen, Yoga, Qi Gong etc., Einhaltung von ökologischen Aspekten.

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag!

Und verschaffen Sie sich am besten gleich einen ersten Eindruck und Vorgeschmack:

Aktuelle Termine und Informationen zu nachstehenden Hotels unter:

www.IhrFastenCoach.de

Z. B.:

Bio & Wellnesshotel Alpenblick, Höchenschwand im Schwarzwald

Naturhotel Grafenast (Austria)

Familien-Bio-Hotel Spöktal (Bispingen bei Soltau)

Hotel Heinz (Höhr-Grenzhausen)

Hotel Cascades (Luxemburg)

WellVitalhotel Bergblick (Balderschwang)

Theme Laa Hotel & Spa (Wien – Laa an der Thaya)

Bio Hotel Bayerischer Wirt (Augsburg)



Heilfasten und Fasten

Was ist Heilfasten oder Fasten?

Traditionell diente das Fasten zur Reinigung der Seele und wird auch heute noch teilweise ausgeübt. Heutzutage dient es mehr dem gesundheitlichen Aspekt. Fasten hilft den Körper zu reinigen und zu regenerieren, außerdem verliert man Gewicht und das Wohlbefinden steigt.

Jeder körperlich gesunde Erwachsene kann ohne Bedenken eine Fasten-Kur zu Hause durchführen. Kranke Menschen die Medikamente nehmen müssen und auch während einer Schwangerschaft müssen auf eine Fasten-Kur verzichten. Sollten chronische Krankheiten vorliegen wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Probleme oder Bluthochdruck ist es empfehlenswert, vor einer möglichen Fasten-Kur mit Ihrem Therapeuten zu sprechen.

Es gibt mehrere Formen des Fastens, das totale Fasten, das Saftfasten, das Heilfasten, das Molkefasten und das Basefasten.

Beim **totalen Fasten** wird ganz auf feste Nahrung verzichtet und nur Wasser und Tee, ca. 2,5 Liter am Tag, aufgenommen. Die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten ist bei dieser Art zu fasten von Vorteil.

Beim **Saft-Fasten** sind auch kleine Mengen Obst- und Gemüsesäfte erlaubt.

Das **Heilfasten** dient der Vorbeugung von Erkrankungen des Bewegungsapparates und auch der Behandlung von Stoffwechselerkrankungen. Hier kommen Obst- und Gemüsesäfte, Gemüsebrühe und Vitamine zum Einsatz.

Beim **Molke-Fasten** werden eine oder mehrere Mahlzeiten am Tag durch Molke ersetzt. Es sollte ca. 1 Liter Molke täglich getrunken werden.

Das **Basenfasten** macht eine Ausnahme, hier kann man weiterhin richtig essen, es gibt allerdings einen Essensplan, an den man sich halten muss. Fleisch- und Milchprodukte sind bei dieser Art zu fasten nicht erlaubt.

Alle Fasten-Kuren haben eines gemeinsam: Alkohol, Zigaretten und Kaffee sind tabu.



Vorteile Fasten:

Umschalten von Ernährung von außen auf Ernährung von innen!

Es reinigt und regeneriert den Organismus, aktiviert die Selbstheilungskräfte, schafft Klarheit und Ordnung in den Körperfunktionen.

Hinwendung zu gesünderer Ernährung

Entlastung von Magen und Darm

Gewichtreduktion durch Fettabbau

Entwässerung und Entsalzung

Verbesserung des Immunsystems

Entgiftung von Schadstoffen

Reinigung von Endprodukten des normalen Stoffwechsels

Linderung rheumatischer Beschwerden

Gefühl von Leichtigkeit

Senkung von Blutdruck und Blutzuckerspiegel

Abenteuer neuer Selbsterfahrungen und Selbsterkenntnisse

Lösung von Spannungen und Blockaden

Vertrauen in den eigenen Körper

Besinnung auf eigene Bedürfnisse

Stärkung der Kreativität

Klarheit im Denken

"Die moderne Medizin kümmert sich um Ihre Krankheiten. Von diesen lebt sie. Um Ihre Gesundheit müssen Sie sich selber kümmern. Von dieser leben Sie."
von Dr. Schnitzer



Exklusivangebot für die Fasten-Erlebnis-Woche in der Therme Laa Hotel & Spa in Laa a.d.Thaya

- 👉 7 Übernachtungen im gemütlichen Einzelzimmer mit Balkon
 - 👉 inklusive kompletter Fastenverpflegung in hochwertiger Bio-Qualität
 - 👉 Kräutertees, Mineralwasser und frisches alpines Wasser ganztags zur freien Entnahme
 - 👉 Bewegungsprogramm "**Bewegung ist LEBEN**"
 - 👉 kostenfreie Benützung des Wellnessbereichs mit Schwimmbad, Sauna, Dampfbad...
 - 👉 Bademantel und Saunatücher auf dem Zimmer
 - 👉 All Inklusiv-Preis für Unterkunft, Getränke, Seminarleistung, Betreuung
 - 👉 Inklusiv täglich frisch zubereiteter Fastensuppe aus Biogemüse
 - 👉 Inklusiv Bio Frischpflanzensäfte zur Unterstützung des Stoffwechsel
- 👉 **Neubeginn durch Fasten – bedeutet:**
- ☞ Reinigung des Körpers, dadurch mehr **Gesundheit**
 - ☞ Reinigung des Geistes, dadurch mehr **Klarheit**
 - ☞ mehr **Energie**
 - ☞ Offenheit für Neues
- 👉 **Raus aus dem Alltag:** ☞ Eine Woche (7 Tage) 24 Stunden Betreuung durch Fastencoach
- 👉 Kleine Gruppe – maximal 5 Teilnehmer
- 👉 **täglich:** Gruppengespräche, Einzelgespräche und viel Zeit für individuelle Unternehmungen
- 👉 Angenehme Umgebung (Wellnesshotel mit Massage, Sauna, Wohlfühlprogramm)
- 👉 **Neubeginn** durch freiwilligen Verzicht und intensiven Erlebnissen
- 👉 **Seminar Themen:**
- ☞ **Zeit** – für sich selbst und für neue Erfahrungen,
 - ☞ gesunde **Ernährung**,
 - ☞ Körper, Seele, Geist,
 - ☞ **Fitness, Gesundheit**,
 - ☞ Gedanken, positives Denken,
 - ☞ Planung, Ziele, Wünsche, Visionen
- in Verbindung mit den
- 👉 **Vorteilen des Fasten:**
- ☞ **Klarheit** im Handeln und Denken.
 - ☞ **Verändern** von alten Verhaltensmustern.
 - ☞ Besinnung auf **Tugenden** wie Achtsamkeit, Eigenverantwortung.
 - ☞ Bewusst-Werdung der eigenen Handlungsweise.
 - ☞ Die ideale Voraussetzung für einen Neubeginn.

Ihr Start in ein neues Leben!
Persönlich. Individuell. Exklusiv.
Fit und gesund im Alltag !

Info und Anmeldung unter: www.IhrFastenCoach.de



Leitung und Begleitung der

Fastenwoche Februar

Die Leitung der Fastenwoche:

➤ **Wolfgang Witte:**

ausgebildeter Fastenleiter, als Trainer und Coach seit 1987 selbstständig tätig.

➤ **Dipl.-Bw. Adele Fischer-Frühwald:**

ausgebildete Fastenleiterin, IHK-geprüfte Ernährungsberaterin und Imageberaterin.

Weitere Begleitung durch die erfahrene Diplom-Psychologin

➤ **Dr. Beatrix Emich:**

Sie begleitet Sie auf der Seelenebene durch diese Woche mit Entspannungs- und Energy-Balancing-Übungen der verschiedensten Art.

In unserem Vorab-Fragebogen können Sie spezielle Wünsche äußern, welche wir bei der Programmgestaltung gerne berücksichtigen.

In den Einzelgesprächen als auch bei den Gruppenübungen steht Ihnen immer ein erfahrener Coach/eine erfahrene Psychologin zur Seite.

Weitere mögliche Seminarinhalte:

Stressabbau und Entspannung durch:

- Entspannungstechniken wie: Autogenes Training, Imaginationsreisen, Phantasiereisen Atemübungen, Meditation.
- Macht und Kraft unserer Gedanken und Gefühle.
- Techniken und Übungen zum Loslassen und Umprogrammieren.
- Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen.
- Farben als heilsame Elemente und Ausdruck der Persönlichkeit.
- Farben und Stile, die Ihre natürliche Schönheit und Authentizität unterstreichen.

Weitere Informationen, Fragen, Wünsche unter:

www.IhrFastenCoach.de

EMS Trainings - Wolfgang Witte

Erfolg mit System (Seminare seit 1987)



Verbindliche Anmeldung für das Programm: Neubeginn durch Fasten

Zeitraum:	Hotel:
	Ort:

Die Fastenwochen finden in kleinen Gruppen jeweils nach individueller Absprache in einem erstklassigen (wenn möglich Bio-) Wellness-Hotel statt. Die maximale Teilnehmerzahl 5 (fünf) Personen.

Die Kosten betragen pro Teilnehmer Euro 590,- inkl. MwSt. für Betreuung (7 Tage á 24 Stunden), Material und Unterlagen durch Ihren Fastencoach. Enthalten sind ebenfalls die fürs Fasten notwendigen "Lebensmittel" wie die Fastensuppe, Wasser, Säfte und Tee in unbegrenzter Menge.

Kosten für Übernachtung (Hotel), Anwendungen (Massagen etc.), zusätzlicher Getränke (außer Tee und Wasser) etc. sind vom Teilnehmer separat und direkt mit dem Hotel abzurechnen.

Hiermit beauftrage ich den Veranstalter, die Firma EMS Trainings, in meinem Namen und auf meine Rechnung das oben genannte Hotel für den genannten Zeitraum zu buchen.

Ich erkläre, selbstverantwortlich teilzunehmen und den Veranstalter von allen Haftungsansprüchen freizustellen.

Weiterhin erbringe ich spätestens vor Beginn der Veranstaltung ein ärztliches Attest, dass aus medizinischer Sicht keinerlei Bedenken gegen eine Fastenwoche bestehen.

Die Anmelde- und Rücktrittsbedingungen habe ich gelesen und erkläre mich damit einverstanden.

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung über die Anzahlung sowie eine verbindliche Teilnahmebestätigung.

Bitte überweisen Sie die Anzahlung in Höhe von Euro 200,- inkl. MwSt. auf das Konto:

Konto Nr.: 68 738 005 bei der Kerner Volksbank eG, BLZ 602 626 93.

Kontoinhaber: Wolfgang Witte, Stichwort: Fasten 2012

Der Restbetrag in Höhe von Euro 390,- ist spätestens 4 Wochen vor Seminarbeginn fällig und zahlbar.

Die Teilnahme richtet sich nach der Reihenfolge der Anmeldung bei uns und wird Ihnen verbindlich bestätigt.

Teilnahmebedingungen:

Die Anmeldung zum Fastenseminar wird mit Geldeingang verbindlich, ohne dass es einer besonderen Anmeldebestätigung bedarf. Die Teilnehmerzahl ist limitiert. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, die Teilnahmeberechtigung einseitig zu widerrufen oder das Seminar gegebenenfalls kurzfristig abzusagen. In diesem Fall wird die bereits gezahlte Teilnahmegebühr umgehend zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Ist ein Teilnehmer an der Seminarteilnahme verhindert, kann die Anmeldung bis 8 Wochen vor der Veranstaltung gegen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 60,- Euro zurückgezogen werden. Danach ist auch bei Nichterscheinen (gleich aus welchem Grunde) die volle Seminargebühr zu zahlen. Es besteht jedoch die Möglichkeit, einen Ersatzteilnehmer zu benennen.

Verbindliche Anmeldung für (Teilnehmer):

Vorname:	Name:
Straße:	PLZ, Ort:
Geb.-Datum:	E-Mail:
Tel. Festnetz:	Tel. Mobil:

Ich habe bereits gefastet: noch nie einmal mehrmals

Datum, Unterschrift Teilnehmer	Datum, Unterschrift Veranstalter

Bitte ausgefüllt und unterschrieben zurück an:

EMS Trainings, Wolfgang Witte, Sperlingsfeld 42, 30627 Hannover –

oder FAX 03212-7751024 (papierlos, direkt auf unseren Rechner)

oder per Mail an: Witte@IhrFastenCoach.de

Sperlingsfeld 42, D-30627 Hannover, Telefon (0511) 571024, Mobil (0171) 7751024, www.IhrFastenCoach.de