



Bernadett und  
Thomas Hellwig  
Neue Mühle 192  
Niederorschel  
37355

## Heilfastenwoche nach Dr. Thomas Rau

*„Fasten ist nicht hungern – hungern ist nicht fasten.*

*Während beim Hungern die Stoffwechselaktivität beträchtlich eingeschränkt wird und der Körper auf Sparflamme schaltet, kommt es beim richtigen Fasten zu einer Intensivierung des Stoffwechsels mit massiver Entgiftung, Ausscheidung, Regeneration und Stärkung der Zellatmung sowie der Gewebefunktion.“ (Dr. med. Thomas Rau, Biologische Medizin, Fona Verlag, S. 274.)*

Sie wollen in einer Kleingruppe (max. 10 TN) unter fachkundiger Anleitung fasten und fit für das Frühjahr werden? Dann ist unsere Fastenwoche auf unserem Naturgelände der Neuen Mühle inmitten der ländlichen Idylle des Eichsfeldes genau das Richtige für Sie.

Wir beginnen jeden Fastentag aktiv mit Walking zum Ahlenbachstausee oder mit einer Yogaeinheit. Danach treffen wir uns beim Morgentee in der Fastenrunde und zum Erfahrungsaustausch. Wir befassen uns mit gezielten Fragestellungen und zu gesunder Ernährung und erhalten praktische Informationen für die Umsetzung im Alltag. Nachmittags wandern wir durch die idyllische Landschaft im Eichsfeld zu ausgewählten Zielen und Kraftorten oder nutzen die kreativen Angebote. Der Tag klingt aus mit entspannenden Elementen.

Der Tagesablauf soll Ihnen einerseits Zeit für sich selbst geben und andererseits Austausch und Freude in der Gruppe ermöglichen.

Es besteht ebenfalls die Möglichkeit, fastenunterstützende Therapieangebote der Naturheilpraxis, Gesundheitsberatung sowie zusätzliche Yoga- und Meditationsangebote gegen Aufpreis zu nutzen. Wir freuen uns auf eine erfahrungsreiche und kreative Zeit.

Ihre Dr. Bernadett Hellwig

Seminarleitung: Dr. biol. hom. Bernadett Hellwig, Heilpraktikerin  
Dipl. Ing. Thomas Hellwig, systemischer Coach, Yogalehrer

Termine: 1.-7.03.2019, So 15:00 Uhr bis Sa 14:00 Uhr

Anmeldung: bis 4 Wo vor Kursbeginn per Mail [neue-muehle@gmx.de](mailto:neue-muehle@gmx.de)  
mit Angabe „Heilfasten 2020 + Name“

Preis: 319,-€ beinhaltet Verpflegung und EZ; Teilnehmerzahl 5-6

Mehr zu unserer Arbeit in der Naturheilpraxis und an der Neuen Mühle, dem Naturgelände und den Räumlichkeiten zur Übernachtung finden Sie unter [www.neuemuehle.net](http://www.neuemuehle.net), [www.naturheilpraxis-hellwig.de](http://www.naturheilpraxis-hellwig.de) oder bei AirBnB „Loft im Mühlenambiente“ bzw. „Das Gelbe Haus an der Mühle“

Tel. 036076 2141 148 oder 0151 7001 7010