

Heilfasten



*Bewegung
Ernährung
Entspannung*



*Dr. rer. nat. Barbara Groß
Heilpraktikerin*

*Naturheilpraxis
Dorfstraße 16
14552 Wildenbruch
www.naturheilpraxis-gross-potsdam.de*

Termine auf Anfrage!

*Informationen über vorbereitende
Entlastungstage erhalten Sie schriftlich
nach verbindlicher Anmeldung:*

Naturheilpraxis

Dr. rer. nat. Barbara Groß

Dorfstraße 16

14552 Wildenbruch

Tel. 033205/45 989

Mobil 0172/163 31 18

ayurvedainstitut@t-online.de

Heilfasten

mit Elementen nach Ayurveda und Hildegard von Bingen

ENTGIFTEN • ENTSCHLACKEN • ENTSPANNEN • DARM REINIGEN

ENTSCHLEUNIGUNG • GEWICHT REDUZIEREN

- *Ernährungsregulation / -umstellung*
- *Ernährungsempfehlungen für die Zeit danach*
- *moderate sportliche Aktivitäten in der Gruppe*
- *gegenseitige Anwendungen: Bauchmassage, Garshana, Rückenmassage, Fußmassage*
- *Schröpfen zum Lösen von Blockaden und Bindegewebsentgiftung*
- *Atemmeditation & Yoga*
- *viele Tipps für den Alltag danach*
- *gemeinsames Fastenessen & Fastenbrechen*