

# im Heilklima

einatmen - durchatmen - aufatmen



Nur etwa 50 Kilometer südlich der bayerischen Landeshauptstadt München, auf einer Höhe von ca. 700 Metern über dem Meeresspiegel, können Sie die gesunde „Champagnerluft“ in unserem Heilklima einatmen.



Hier in den Bayerischen Alpen finden Sie reine, frische Gebirgs-luft, klare Flüsse und Seen und eine Landschaft, die die Seele erfreut. **Isarwinkel, Tölzer Land** und **Tegernseer Tal** sind genau die richtigen Orte für Ihre Wohlfühl-tage - eine Quelle der Kraft und Energie ...



entspannen - entschleunigen - erholen



## Fasten im Isarwinkel

### Ute Merk

ärztl. gepr. Fastenleiterin (dfa)  
Nordic Walking Instructor (DNV)  
Ganterweg 38  
83661 Lenggries

### Infos und Anmeldung:

☎ 08042 / 503814  
☎ 0173 / 3741869  
eMail: [info@fasten-isarwinkel.de](mailto:info@fasten-isarwinkel.de)  
[www.fasten-isarwinkel.de](http://www.fasten-isarwinkel.de)



# Entdecke

und erlebe dich  
**neu!**



[www.fasten-isarwinkel.de](http://www.fasten-isarwinkel.de)

# Fasten

im Isarwinkel

# Entdecke

und erlebe dich neu!



Herzlich willkommen!

Ich bin Ute, Ihre Wegbegleiterin beim Fasten und lade Sie ein, ein Stück Ihres Weges mit mir gemeinsam zu gehen.

**Fasten** gilt als **Königsweg zum Wohlbefinden**. Durch den bewussten Verzicht auf Überflüssiges und Belastendes schaffen Sie Raum für Neues, Leichtes, Inspirierendes.

Gönnen Sie sich ein paar Tage Zeit nur für sich, atmen Sie während Ihrer Fastenwoche die reine Luft in unserem Heilklima und lassen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen. Werfen Sie alten Ballast über Bord und erholen Sie sich in einer der schönsten Regionen Deutschlands, gemeinsam mit Gleichgesinnten.

Genießen Sie diese **kleine Auszeit mit großer Wirkung!**

Ich freue mich, Sie dabei begleiten zu dürfen.

Ihre  
*Ute Merck*

## PS: Einige Stimmen aus unserem Gästebuch ...

„... viel wichtiger ist, dass ich mich richtig gut erholt, entspannt und zufrieden fühle. Die Woche hat mir sehr viel gebracht und ich werde auf jeden Fall im Herbst nochmal zum Basenfasten kommen. Das bringt mir mehr, als zwei Wochen Strandurlaub!“

„... und grad schön ist er der Alltag ... such ständig nach irgendwelchen Bäumen zum Ausreißen vor lauter Energie.... nach der Kur fühl ich mich wie 25.“

„... ich bin sehr froh und dankbar, dass die Entspannung und Leichtigkeit trotz direkten Einstiegs in meine beruflichen Aktivitäten deutlich zu spüren ist. Innerlich und auch nach außen wirkend. Da kommen Komplimente über meine Ausstrahlung.“

kochen - bewegen - entspannen - abnehmen



## Fasten als Weg ...

... zu neuen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten  
... zur Leichtigkeit und Lebensfreude

Unser Leben besteht aus vielen Ritualen - speziell beim Essen haben wir unsere Vorlieben und liebgewonnenen Gewohnheiten, die wir nicht von heute auf morgen ändern wollen und auch nicht können. Hierfür brauchen wir Zeit, um neue Dinge auszuprobieren und dauerhaft übernehmen zu können.

In Seminaren mit drei unterschiedlichen Schwerpunkten erfahren Sie viel über gesunde Ernährung und die Verwendung von Heil-, Wild- und Küchenkräutern. Sie erleben die wohltuende Wirkung aktiver und entspannender Bewegung beim gemeinsamen Wandern, Nordic Walking, Qi Gong oder Lu Jong und genießen die meditative und kreative Entspannung ...

... z. B. bei unserem Fasten-Erlebnis-Seminar „**basisch kochen**“.

Hier kochen wir alle Mahlzeiten **gemeinsam in der Gruppe**. Wir bereiten uns schmackhafte basische Gerichte



zu, mit überwiegend regionalen und saisonalen Produkten. Unserer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt - und der Spaß kommt garantiert auch nicht zu kurz!



Das Basenfasten – oder besser ausgedrückt: die **Basenkur** – ist eine erprobte und 100% alltagstaugliche Methode zum **Entgiften, Entsäuern und Entschlacken**, bei der Sie eine Woche lang so viele basische Lebensmittel zu sich nehmen dürfen, wie Sie wollen. Das sind im wesentlichen natürlich gereiftes Obst und Gemüse der Saison, Kartoffeln, naturreine kaltgepresste Öle, frische Kräuter, Sprossen, Samen und Nüsse. Zu trinken gibt es reichlich Wasser und Kräutertee.

Der Vorteil dieser **sanften Fastenart**: Ihr Stoffwechsel arbeitet unverändert weiter, aber die Belastungsfaktoren – durch tierische Lebensmittel, Koffein, Alkohol und Stress – fallen weg. Nach dieser Woche Basenfasten werden Sie um einige Kilo leichter sein und sich ausgeglichen, vital und rundum wohlfühlen!

In unserem Seminar „**Entspannung – Entschleunigung – Erholung**“ geht es hauptsächlich um Stressreduktion, Problembewältigung, Hilfe zur Selbsthilfe. Bewusstes Atmen steht im Mittelpunkt unseres Seminars "**einatmen – durchatmen – aufatmen**".



Egal für welches Thema Sie sich entscheiden – alle Seminare werden **ganzheitlich** gestaltet und umrahmt. Mit einem Team von erfahrenen Spezialisten betreuen wir Sie liebevoll und einfühlsam.