

## „Entdecke und erlebe dich neu“ – Fasten im Isarwinkel startet ins Jahr 2010

Datum: 05.02.2010 08:16

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Fasten im Isarwinkel



Ute Merk, Fasten im Isarwinkel

Pünktlich zum Beginn der traditionellen Fastenzeit startet auch die neue Reihe von Fasten-Seminaren im schönen Oberbayern unter der Leitung von Ute Merk, Fasten im Isarwinkel.

Nicht nur aus religiösen Gründen ist das Frühjahr traditionell die beliebteste Zeit zum Fasten. Während es heute aber vielfach nur als Methode zum schnellen Gewichtsverlust verstanden wird, betont Ute Merk, dass Fasten für Sie weitaus mehr Dimensionen beinhaltet. Vielmehr bedeute es den bewussten und freiwilligen Verzicht auf überflüssigen Konsum in jeglicher Hinsicht, nicht allein mit Blick auf die Ernährung. Fasten solle Körper, Geist und Seele den nötigen Freiraum geben, um die innere Balance wieder zu finden, getreu ihrem Motto „Entdecke und erlebe dich neu!“.

So bietet Ute Merk den Teilnehmern ihrer Fasten-Erlebnis-Seminare die Möglichkeit, sich eine kleine, aber intensiv erlebte Auszeit aus dem Alltag zu nehmen. Wer am „Fasten im Isarwinkel“ teilnimmt, „darf sich fallenlassen, bewusst und mit allen Sinnen erleben, kann auf die Signale des Körpers achten und wieder lernen, auf sein Herz hören.“ Neben den nötigen Entspannungseinheiten gehört ein gewisses Maß an Aktivität für Ute Merk zum Fasten unbedingt dazu. Zum täglichen Programm zählen daher Wanderungen oder Nordic Walking, wobei mit der gesunden Bewegung auch ein genussvolles Erleben der Natur verbunden ist.

Für die unterschiedlichen Bedürfnisse ihrer Gäste hat die ärztlich geprüfte Fastenleiterin eigene Seminarangebote konzipiert. Allen Angeboten gemeinsam sind das mehrtägige Fasten nach Buchinger, gezielte Entspannungs- u. Bewegungseinheiten, zusätzliche Erlebnisse wie z.B. ein Kräuterworkshop, Führungen oder Vorträge und schließlich die individuelle und fachkundige Betreuung.

Den diesjährigen Auftakt der Seminarreihe macht das „Genießer-Fasten für die Sinne“, ein 1-wöchiges Seminar mit Schwerpunkt auf dem „Sich-Selbst-Verwöhnen“. Beginn ist jeweils der 13.02.2010 und der 20.02.2010, wobei die zweite Woche auch als Verlängerung gebucht werden kann. Untergebracht werden die Fastengäste in exklusiven 4-Sterne-Ferienwohnungen des Landhaus Hubertus in Bad Tölz.

Für alle, die das Fasten gleich als Einstieg in eine gesündere Ernährungsweise nutzen möchten, gibt es das 8-tägige „Vital-Fasten mit Kochseminar“. Dabei erhalten die Teilnehmer professionelle Anleitungen und viele Tipps zur Zubereitung von vitalstoffreichen Gerichten für Zuhause. Start ist am 20.03.2010 im komfortablen Four Points by Sheraton Brauneck in Lenggries.

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

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Fasten im Isarwinkel  
Ute Merk  
Ärztl. gepr. Fastenleiterin (dfa)  
Nordic Walking Basic Instructor (DNV)  
Ganterweg 38  
83661 Lenggries

Tel.: 08042 / 50 38 14  
Fax: 08042 / 50 38 13

E-Mail: [info@fasten-isarwinkel.de](mailto:info@fasten-isarwinkel.de)  
Homepage: [www.fasten-isarwinkel.de](http://www.fasten-isarwinkel.de)

Ute Merk bietet seit April 2008 unter der Bezeichnung „Fasten im Isarwinkel“ ihre speziell konzipierten Fasten-Erlebnis-Seminare an. Sie verbindet darin Fasten (nach Buchinger) mit einem Wechsel von Entspannung und Bewegung sowie aktivem Erleben. Die 7- bis 8-tägigen Kurse finden in dem Teil Oberbayerns statt, der als Isarwinkel bekannt ist. Veranstaltungsorte sind u. a. Lenggries und Bad Tölz. Ute Merk ist ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa) und Nordic Walking Basic Instructor (DNV). Nach einigen Jahren in ihrem früheren Beruf als gelernte Kauffrau erinnerte sie sich auf der Suche nach neuer Zufriedenheit und Ausgeglichenheit an ihre eigenen Erfahrungen beim Fasten. Sie beschloss, dieses Thema zu ihrer neuen Lebensaufgabe zu machen. Heute liegt ihr als Fastenleiterin daran, das Gefühl von tiefer innerer Zufriedenheit und körperlichem Wohlbefinden auch anderen Menschen zu vermitteln, unter dem Motto „Entdecke und erlebe dich neu!“.