

Fasten als Einstieg in eine bewusstere Lebensweise

Datum: 02.03.2010 17:34

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Fasten im Isarwinkel



Frühling im Isarwinkel

Fasten als bewusst genutzte Auszeit zum Einstieg in eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise. Beim Fasten im Isarwinkel unter der Leitung von Ute Merk.

Lenggries / Oberbayern, 02.03.2010. Wie jedes Jahr im Frühjahr ist das Thema Fasten buchstäblich in aller Munde. „Ich bedaure, dass es zum Teil immer noch als Methode zum schnellen Gewichtsverlust verstanden wird“, sagt Ute Merk. Denn Fasten bedeute ursprünglich den bewussten und freiwilligen Verzicht auf überflüssigen Konsum jeder Art, der neben einer übermäßigen Nahrungszufuhr auch die Reizüberflutung aller unserer Sinne mit einbezieht. Fasten sei daher eine Chance auf Einkehr, Umkehr

und den Einstieg in eine gesündere, bewusstere Lebensweise.

„Beim Fasten kann man wieder lernen, sich selbst zu spüren und wer sich selbst, seine Gefühle und den eigenen Körper bewusst wahrnehmen kann, wird von sich aus versuchen, ein Übermaß an Einflüssen von außen zu vermeiden“. Die nämlich lauern in unserer heutigen, schnelllebigen Welt an jeder Ecke: Fast-Food ist jederzeit verfügbar. Eine Flut an Sinneseindrücken strömt auf uns ein, u.a. durch Fernsehen rund um die Uhr, die Internet-Standleitung mit dem Zugriff auf Abermillionen Informationen. Das Handy liegt immer bereit, Terminkalender und To-Do-Listen werden ständig voller Sich diesen omnipräsenten Einflüssen und Anforderungen zu entziehen, fällt meist schwer. Weil man sich schon so sehr daran gewöhnt hat und weil man es vielleicht gar nicht richtig spürt - vielleicht erst dann, wenn es schon zu spät ist und die Diagnose lautet: Burn-out.

„Genau an dieser Stelle will ich ansetzen“, so Ute Merk: „Fasten ist eine Präventivmaßnahme für Gesunde, die ihre Gesundheit erhalten wollen“. Ihre Seminare im oberbayerischen Alpenvorland geben den Teilnehmern die Möglichkeit, sich eine kurze, intensiv erlebte Auszeit zu gönnen. Das Motto „Entdecke und erlebe dich neu!“ trifft es auf den Punkt: Hier können sie entspannen, innerlich zur Ruhe zu kommen und dabei neue Erfahrungen und Erkenntnisse für die Zeit „danach“ mitnehmen. Denn beim Fasten wird nicht nur der Körper entlastet. Auch Geist und Seele erhalten den nötigen Freiraum, frei vom alltäglichen Stress und Ballast, um sich selbst neu zu erleben. Mit der wieder gewonnenen inneren Balance lasse sich eine Änderung der Lebensweise viel leichter beginnen.

Und weil für eine bewusste Lebensweise die gesunde Ernährung ein wesentlicher Bestandteil ist, hat Ute Merk ihr „Vital-Fasten mit Kochseminar“ konzipiert. Bei diesem 8-tägigen Kurs werden die Teilnehmer nicht nur professionell von der ärztlich geprüften

Fastenleiterin betreut, sondern erhalten auch alltagstaugliche Tipps für die Zubereitung vitalstoffreicher Gerichte. Im komfortablen Four Points by Sheraton Brauneck in Lenggries wird unter professioneller Anleitung selbst gekocht. „Denn aktives Erleben“, sagt Ute Merk, „bringt hinsichtlich einer Ernährungsumstellung weitaus mehr als z.B. ein reiner Vortrag“. So wie die gesamte Seminarwoche überhaupt als Erlebnis gestaltet ist: Den Rahmen bildet das mehrtätige Fasten, ganz klassisch nach Buchinger. Aktives Erleben beinhaltet abwechselnd Entspannungs- u. Bewegungseinheiten sowie zusätzliche Angebote. Zum festen, täglichen Programm gehören Wanderungen oder Nordic Walking in der oberbayerischen Wohlfühlregion des Isarwinkels. Gesunde Bewegung und Naturerleben bilden dabei wohltuende Synergieeffekte. Die Entspannungsphasen bieten Zeit, zur Ruhe zu kommen und können in ihrer Wirkung z.B. durch ayurvedische Massagen unterstützt werden. Schließlich runden weitere Erlebnisse wie z. B. kreatives Malen, ein Kräuterworkshop oder Führungen in der Natur das Angebot ab. Das nächste „Vital-Fasten mit Kochseminar“ beginnt bereits am 20.03.2010. Weitere Termine in 2010 sind der 22.05. und 04.09.

Ausführliche Informationen zum Vital-Fasten und zu den anderen Fasten-Seminaren von Ute Merk: 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
Homepage: 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!“.