

im Heilklima

einatmen - durchatmen - aufatmen

entspannen - entschleunigen - erholen



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 Gebirgsluft, klare Flüsse und Seen und eine Landschaft, die die Seele erfreut.



Der **Isarwinkel** und das **Tölzer Land** sind genau die richtigen Orte für Ihre Wohlfühlstage - eine Quelle der Kraft und Energie!

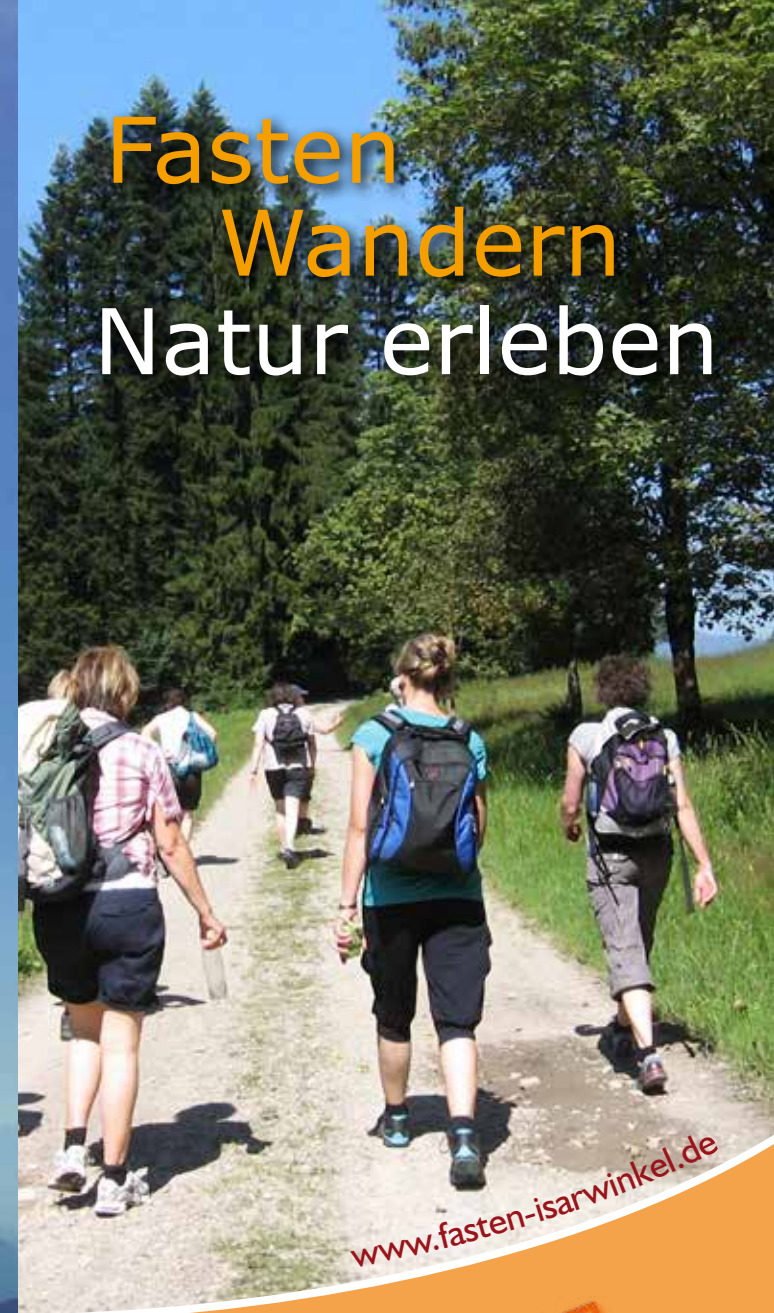


Fasten
im Isarwinkel

Ute Merk
ärztl. gepr. Fastenleiterin (dfa)
zertif. Wanderführerin (VAVÖ)
Ganterweg 38
83661 Lenggries

Infos und Anmeldung:
☎ 08042 / 503814
☎ 0173 / 3741869
eMail: info@fasten-isarwinkel.de
www.fasten-isarwinkel.de

Fasten Wandern Natur erleben



www.fasten-isarwinkel.de

Fasten
im Isarwinkel

Zeit für mich!

kochen - bewegen - entspannen - abnehmen



Ich bin Ute Merk, Fastenleiterin und Wanderführerin im schönen Isarwinkel in Oberbayern. Das war aber nicht immer so...

Nach vielen Berufsjahren in der IT-Branche hatte ich irgendwann keine Lust mehr auf Computer, Telefon, Hektik und Stress. Nachdem ich von meinen Fastenwander-Urlaube jedes Mal mit einem völlig neuen Körpergefühl und neuen Ideen zurückgekommen bin, habe ich meine Aktivitäten vom Schreibtisch in die Natur verlagert. Jetzt habe ich als Fastenleiterin und Wanderführerin meine Berufung gefunden...

Fasten ist eine Reise zu sich selbst, zu **Achtsamkeit**, **Gelassenheit**, mehr Raum und **Zeit**. Kommen Sie und lassen Sie sich von mir durch Ihre Fastenwoche führen und begleiten. Mein Wissen und meine eigenen Fasten-Erfahrungen verschaffen Ihnen Sicherheit und Geborgenheit. Nur Mut, Sie verlieren nichts – außer ein paar Pfunden Gewicht. Dafür gewinnen Sie **körperliches und seelisches Wohlbefinden**, neue **Zufriedenheit** und **Energie!**

Genießen Sie diese **kleine Auszeit** mit **großer Wirkung!** Ich freue mich, Sie dabei begleiten zu dürfen.

Ihre
Ute Merk

PS: Das sagen zufriedene Gäste ...

„... viel wichtiger ist, dass ich mich richtig gut erholte, 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 es 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...“



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 lieb gewonnenen 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 **„Basenkur mit Koch-Tipps“**. Bei der Basenkur am Sylvensteinsee verwenden wir überwiegend saisonale und regionale Produkte in Bio-Qualität. Sie erfahren, wie einfach



und schnell die Zubereitung basischer Gerichte sein kann, wie Sie mit frischen und getrockneten Kräutern kochen, oder wie Sie Ihr Lieblingsessen basisch aufpeppen können ...



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, bis Sie satt sind. 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 The-



ma Sie sich entscheiden - alle Seminare werden **ganzheitlich** gestaltet und umrahmt. Mit einem Team von erfahrenen Spezialisten betreuen wir Sie liebevoll und einfühlsam.