



Schleswig-Holstein
gGmbH

*„ Wer stark, gesund und jung
bleiben will, sei mäßig, übe
den Körper, atme reine Luft,
und heile sein
Weh eher durch
Fasten als durch
Medikamente“.*

(Hippokrates, 400 v. Chr.)



Gertrud-Völcker-Haus

Verena Möding
Am Ring 15
23746 Kellenhusen/Ostseeheilbad
Tel 04364 49 23-123
Fax 04364 49 23-101
Verena.Moeding@awo-sh.de

Louise-Schroeder-Haus

Katharina Boysen
Am Kliff 6
25980 Sylt -OT Keitum
Tel 04651-9387-11
Fax 04651-9387-32
Katharina.Boysen@awo-sh.de

Auch im Rahmen Ihrer Mutter-Kind-Maßnahme:

Fasten nach Buchinger –

Eintauchen, Luftholen, Kraftschöpfen

Sie suchen Ruhe und Abstand zum Alltag? Sie lieben die Frische des Meeres, endlose einsame Sandstrände und die malerische Gegend Schleswig-Holsteins mit ihren vielfältigen Möglichkeiten zur Erholung und Entspannung?

Auf Nachfrage bieten wir Ihnen in Keitum und Kellenhusen die Möglichkeit, gemeinsam in der Gruppe das Fasten kennenzulernen.

Ein interdisziplinäres Team (bestehend aus Fachärztin, Psychologin, Ernährungsberaterin und Physiotherapeutin) bietet Ihnen unter bewährter, fachlicher Anleitung und Betreuung das Fasten nach Buchinger. Ziel ist es, den Stoffwechsel zu regulieren und gesund erhalten, chronische Leiden zu lindern, die Ernährung umzustellen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Lernen Sie Ihren Körper wieder wahrzunehmen und Verzicht, ohne zu verzichten.



Bitte beachten Sie aber, dass eine Teilnahme an der Fastenwoche nur in Absprache mit der hier behandelnden Ärzten erfolgen kann.

– Innere Ruhe und Harmonie erhalten! –

