

## Fasten in der Praxis bedeutet:

- ❖ Vorbereitung: Einführungsgespräche
- ❖ Individuelle Einstiegstage für Ernährung und Zeitmanagement
- ❖ Ernährung nach typgerechtem Ernährungsplan
- ❖ Fastengetränke: Wasser, Kräutertee ungesüßt.
- ❖ Fasten braucht: viel Schlaf, reichlich Bewegung und Ruhe im Wechsel
- ❖ Fastenhilfe: Leberwickel, Einläufe, Meditation, Kneippen
- ❖ Neustart: achtsamer Kostaufbau und gesund leben.



## Anfahrt

Getzersdorf liegt zwischen Traismauer und Herzogenburg - Richtung Weinberge. S33 - Abf. Herzogenburg Nord. Richten sie sich nach der Ortskirche von Getzersdorf. Biegen sie an der dortigen Kreuzung nach rechts in die Reichersdorfer Straße ein. Nach ca. 200m liegt der Bergweg zu ihrer Linken. Fahren sie hinauf in die Weinberge bis zu einem gelben Haus. Biegen sie links ein. Das 3. Haus auf der rechten Seite!

Herzlich Willkommen



## Barbara Dürauer

Bergweg 16  
3131 Getzersdorf

**Tel: 069911982464**

Mail: [Barbara.duerauer@gmx.at](mailto:Barbara.duerauer@gmx.at)

## Barbara`s „Basenfasten“

Deine Auszeit für  
Körper Geist und Seele



Zertifizierter Fasten und Gesundheitstrainer  
Barbara Dürauer

## Gefühlsmanagement= Gewichtsmanagement



## Mit Fasten einen neuen Weg gehen zu ihrem Lebensglück

Fühlst Du dich ausgepowert, müde und antriebslos? Dann ist es JETZT an der Zeit, dass Du etwas veränderst. Tu etwas für Dich und gönne Dir eine Auszeit bei Deinem persönlichen Fasten und Gesundheitstrainer.



### Zu meiner Person:

Ich arbeite als dipl. Krankenschwester seit 30 Jahren im Gesundheitsbereich und habe neben meinen persönlich erprobten Fastenpraxis auch viel Erfahrung im energetischen Bereich. Mit diesem zusätzlichen Angebot können wir gemeinsam „Loslassen von seelischen Hintergründen“ erarbeiten. Oder möchtest Du lieber eine heilsame Meditation genießen.

**Bist Du in Deiner Mitte –  
findet Alles seine Mitte**

Dein Start in ein neues Leben im Einklang von Körper, Geist und Seele. Fitness und Gesundheit, neuem Denken und Fühlen, Wünschen und Visionen. Sinn im Leben!

Bei unseren Bewegungseinheiten in der Natur lernst du Achtsamkeit und Respekt im Umgang mit „Deinem Selbst“.

Wir kochen und essen gemeinsam, um deinen Genuss zu trainieren.



## Vorteile des Fastens

- ❖ Die ideale Voraussetzung für einen Neubeginn
- ❖ Befreit Dich von unnötigem Ballast auf allen Ebenen
- ❖ Aktiviert die Selbstheilungskräfte
- ❖ Öffnet Türen zu vielen ungeahnten Kräften
- ❖ Du bekommst Klarheit im Handeln und Tun
- ❖ Viele Krankheitsbilder erleichtern sich bzw. verschwinden ganz von selbst.
- ❖ Stärkt das Immunsystem



### Mein Serviceangebot

- ❖ Sobald du zu mir kommst, erstellen wir gemeinsam einen persönlichen Fastenplan. Abgestimmt auf deinen Zeitplan für das Leben danach.
- ❖ Gruppencoaching: individuelle Gestaltung/ Gruppenanzahl!
- ❖ Meditationen zum Fastencoaching
- ❖ Workshops und Seminare: Auf Anfrage!