



Bettina Fornoff
Heilpraktikerin

Klassische Homöopathie
(zertifizierte Therapeutin SHZ)

Alternative Frauenheilkunde

Wirbeltherapie nach Dorn & Breuss
Ohrakupunktur

Heilfasten – Woche für die Zeit vom 10.10. – 19.10.08

Fasten ist eine, in allen Kulturen und in der Medizingeschichte verankerte grundlegende Therapie zur Heilung und Vorbeugung von vielen Erkrankungen.

Auch in diesem Jahr möchte ich Ihnen eine gemeinsame Heilfasten-Woche (mit Säften und Brühe nach Dr. Buchinger) anbieten, wobei Sie die Anzahl der Fastentage auch individuell verkürzen können.

Fasten dient in keiner Form der Gewichtsreduktion! Beim Fasten wird der Organismus von Toxinansammlungen entschlackt und gereinigt. Es ist die beste Maßnahme für ein natürlich, schönes Aussehen, macht körperlich und geistig leistungsfähiger und wirkt gesundheitsförderlich. Fasten wirkt begünstigend bei z.B. Störungen des Verdauungsapparates, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems wie beispielsweise Bluthochdruck, bei Erkrankungen des Rheumatischen Formenkreises, bei Hautkrankheiten, Regelschmerzen, psychischen Störungen, Stress und vielem mehr.

Wir beginnen gemeinsam am Samstag den 11.10.08 und treffen uns täglich zum Erfahrungsaustausch und zu verschiedenen Aktivitäten. Natürlich können Sie sich auch an der Fastenwoche beteiligen und nicht jeden Tag am Programm teilnehmen, sondern nur so wie es ihr persönlicher Zeitplan zulässt. Ich möchte das für jeden offen lassen und habe mich bemüht die Termine so zu legen, dass es auch für Berufstätige möglich ist teilzunehmen.

Terminplan Heilfasten 2008:

Vorbereitung am Montag 06.10.08 - 19.30 h

Freitag 10.10. - Entlastungstag

Samstag 11.10. - 1. Fastentag
17.00 h Fastengespräch mit anschließendem Spaziergang

Sonntag 12.10. - 2. Fastentag
17.00 h Fastengespräch und anschließende Meditation

Montag 13.10. - 3. Fastentag
9.00 h Nordic Walking* (Treffpunkt Parkplatz Waldhaus)
17.00 h Fastengespräch anschließend werden wir kreativ und malen unter Anleitung von Maltherapeutin Dagmar Reichardt

Dienstag 14.10. - 4. Fastentag
10.00 h gemeinsamer Besuch des Gesundheitsgartens Saline 2
17.00 h Nordic Walking* und anschließendes Fastengespräch



Karlstrasse 52, 61231 Bad Nauheim
Tel.: 06032/949882 - Fax: 06032/949883
E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de
www.naturheilpraxis-fornoff.de



- Mittwoch 15.10. - 5. Fastentag
 9.00 h Nordic Walking* (Treffpunkt Parkplatz Waldhaus)
 17.00 h Fastengespräch und gemeinsamer Spaziergang
- Donnerstag 16.10. – 6. Fastentag
 10.00 h gemeinsamer Besuch der Inhalationskammer Saline 1
 17.00 h Nordic Walking* und anschließendes Fastengespräch
- Freitag 17.10. - 7. Fastentag
 9.00 h Nordic Walking* (Treffpunkt Parkplatz Waldhaus)
 17.00 h Fastengespräch und anschließender Spaziergang
- Samstag 18.10 - gemeinsames Fastenbrechen
 10.00 h Treffen mit anschließender Meditation

* Nordic Walking nur für Teilnehmer mit Grundkenntnissen – kein Kurs zum Erlernen der Technik.

Preis für dieses Grundpaket: 120 €

Anmeldung bitte telefonisch, per E-Mail oder Fax bis zum 6.10.08

Massagen unterstützen intensiv die Lösung von Schlacken aus dem Bindegewebe, regen den Lymphfluss und den Stoffwechsel an.

Zusätzliches Angebot während der Fastenzeit:

Wohlfühl- und Entschlackungspaket 1

1 x relaXense-Teilmassage
 1 x Fußreflexzonenmassage
 56 €

Wohlfühl- und Entschlackungspaket 2

1 x relaXense-Teilmassage
 2 x Fußreflexzonenmassage
 74 €

Die Fastenwoche ist eine gute Voraussetzung um im Anschluß seine Ernährung umzustellen, bzw. sich gesünder zu ernähren. Die Ernährungsphysiologin **Dr. oec. troph. Nicole Schmidt-Bodensohn** gibt Ihnen hierzu Tipps und Ratschläge in einem gesonderten Termin, den Sie auf Wunsch über mich vereinbaren können.

Mit herzlichen Grüßen aus Bad Nauheim

Ihre Bettina Fornoff



Karlstrasse 52, 61231 Bad Nauheim
 Tel.: 06032/949882 - Fax: 06032/949883
 E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de
www.naturheilpraxis-fornoff.de



VKHD
 Bettina Fornoff
 Heilpraktikerin
 Karlstraße 52
 61231 Bad Nauheim
 Tel. 06032-949882