INVITA - Hippokrates Fastenwoche

Mit Greenjuice und Saft

INVITA

Praxis für Naturheilkunde

Fasten - Informationsbroschüre

Ich möchte Menschen wieder begeistern, sich über sich selbst zu begeistern. Dazu brauchen wir alle Erfolgserlebnisse.

Wir, die Praxis INVITA, schaffen die Rahmenbedingungen. Sie brauchen Ihren mutdurchtränkten Willen, um Ihre Entscheidung zu treffen.

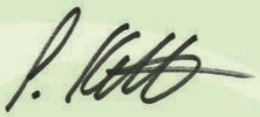
Ökologisch-nachhaltig, wenn nicht zuerst bei uns selbst…wo denn dann?

Stellen Sie sich einfach einmal vor: 20 Menschen würden für 7 Tage
- keine Plastikverpackungen verschwenden
- nur regionale Gemüse und Obstsäfte konsumieren
- regionales Wasser trinken
- Energielieferanten aus der eigenen Sprossenzucht konsumieren
- eigenes Weizengras als Vitamin Booster trinken anstatt Pillen.

Nach 7 Tagen auch noch gut bei Laune sein, motiviert, verjüngt, frisch entschlackt, bereit mit neuem Elan, sich den alten Herausforderungen zu stellen.

…für uns fühlt es sich energiegeladen, entspannt und friedlich an.
Wir laden Sie herzlich dazu ein.

Ihre Sabine Ketterer & Team



DER KÖNIGSWEG ZUR GESUNDHEIT

Heilfasten ist der Königsweg zur Gesundheit!

Körper und Geist werden von unnötigem Ballast befreit und nachhaltig gereinigt.

Danach fühlen Sie sich wie neu geboren.

HEILFASTEN AKTIVIERT UND WIRKT WOHLTUEND

Zusammengefasste Aussagen von Dr. Hania Luczak, Biochemikerin, Autorin der GEO-Titelgeschichte „Die Heilkraft des Fastens“

- Fasten beugt Demenz vor. Es fördert die Neubildung von Gehirnzellen.
- Nahrungsverzicht kann stimmungsaufhellend wirken.
- Nahrungsentzug senkt Cholesterinspiegel und Blutdruck.
- Nach dem Fasten kommt es meist wieder zu einem Anstieg, der aber nicht die Ausgangswerte erreicht.
- Viele chronische Schmerzerkrankungen können durch einen Nahrungsentzug gelindert werden, etwa Rheuma oder Arthritis.
- Beim Fasten werden der Leber weniger Stoffe zugeführt. Das größte Entgiftungsorgan kann sich erholen, vor allem die Fettleber.

HEILFASTEN GIBT IMPULSE

- Der gedehnte Magen verkleinert sich wieder, die Schleimhaut erholt sich, wie auch im Darm- dem größten Immunorgan.

- Zudem verändert Fasten die Darmbakterienbesiedelung günstig.

- Während des Fastens kommt die Bauchspeicheldrüse zur Ruhe und produziert kaum Insulin. Die Körperzellen werden insulinsensitiver. Typ 2 Diabetiker und Vorstufen profitieren.

- Der gefürchtete Muskelschwund ist viel geringer als früher angenommen.

- Moderates Fasten plus leichtes körperliches Training kann sogar die Leistungskraft des Herzmuskels erhöhen.

- Fasten steigert Durchblutung und Stoffwechsel des Fettgewebes. Vor allem unter der Haut und am Bauch öffnen die Fettzellen zuerst Ihre Schleusen.

- Da Fettmoleküle die Blut-Hirn Schranke nicht überwinden können, werden sie beim Fasten zu energiereichen Ketonen umgewandelt. Diese gelten als Jungbrunnen für das Gehirn. Einen hohen Anteil finden wir in der Avokado.

Wie kann Fasten zu unserer Gesundheit beitragen?

Der freiwillige Nahrungsentzug wirkt nicht nur verjüngend und regenerierend. Auch die medizinische Bedeutung wird immer klarer. Denn Fasten wirkt wie ein heilsamer Schock auf den Körper.

Er stellt die Physiologie auf den Kopf und löst ganze Kaskaden von biochemischen Reaktionen aus. So werden etwa spezielle Reinigungsmechanismen angeregt: sozusagen die Müllabfuhr und das Recyclingsystem der Zellen.

Oder: Fasten hemmt nachweislich Entzündungen und senkt hohen Blutdruck. Oder: Fasten kann, wie neueste Forschungen zeigen, selbst bei Krebsleiden helfen.

HAT DAS FASTEN AUCH EINE PSYCHOLOGISCHE WIRKUNG? GIBT ES DAS SOGENANNTE "FASTEN-HIGH“ WIRKLICH?

Und wie! Ich kann es nach meinem „Selbstversuch“ nur bestätigen.
Wo Forscher lakonisch Serotoninkonzentration und Stimmungsaufhellung messen und von Stress-reduktion und Parasympatikus sprechen, macht sich nach zwei, drei Tagen des Darbens eine regelrechte Fasteneuphorie bereit. Aber man muss schon durchhalten.

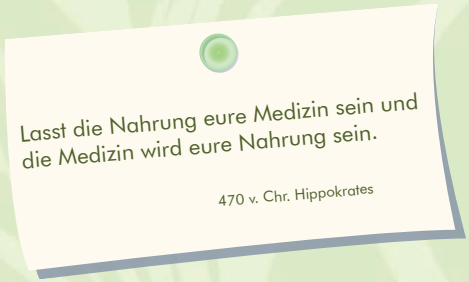
Ein faszinierendes Erlebnis wartet auf Sie.
Der Chlorophyll- Booster. Chlorophyll gleicht zu 99% dem menschlichen Blutfarbstoff!!
Mit Greenjuice inklusive gepressten Sonnenblumen-Erbsensprossen und Weizengras steigt die Energie wunderbar an.

Dann wird man belohnt mit einer unvergesslichen Gewissheit, sich selbst nachhaltig und ökologisch Gutes getan zu haben.

Heilfasten & Wohnen in den INVITA Natur-Chalets
www.invita-natur-chalets.de

So sieht ein INVITA–Hippokrates Fastentag aus

	morgens
7:15	Frisch gepresstes Zitronenwasser 500 ml/ 2 Zitronen/ kein Fruchtfleisch
7.30 -8.00	Frühsport in freier Natur
8.15-9.15	Hippokrates Energy Fastengedeck morgens mit Greenjuice
9.15	**Einlauf mit Basensalz (selbst)**
9.30-12.30	Möglichkeiten - Ruhen-Seele/ Geist - Solemar **Separate Leistungen** **- Detox-Basenwickel** **- CHT mit Weizengras** **- Silberquarzit Massage** **- Gesichtsbehandlung**
12:30 – 13:30	Seminarküche - gemeinsame Hippokrates Brühe und Frischpresssaft



	nachmittags
14:.00	- Ruhen - Leberwickel
15:00-17:00	- Waldbaden - Solemar - Privatsphäre
18.00-19.00	Seminarküche - gemeinsame Hippokrates Brühe und Frischpresssaft
19.00-20.30	Möglichkeiten - 30 Minuten Fachvortrag - 30 Minuten Meditation - Privatsphäre
21.00	Bettruhe

Fasten - eine kluge Prävention

Unser Alleinstellungsmerkmal / unsere Leistungen

- Fasten Vollpension (Frische Biobrühe, verschiedene Kräutertees, Quellwasser, Bio-Frischpresssäfte
- tgl. Greenjuice
- selbstgezogene Weizengras-, Sonnenblumen- und Erbsensprossen
- tgl. Frühsport mit Fitnesstrainer
- tgl. Waldbaden
- Abendmeditationen
- Fachvorträge
- 7 Tage professionelle Begleitung
- Basensalz für Leberwickel

Die Fastenwochen werden nach der Leitlinie des Hippokrates Institutes/ Florida angeboten.

Sabine Ketterer ist seit 2017 ausgebildeter Hippokrates Health Educater und bietet ab 2020

2 mal jährlich:
- Frühling/ März
- Frühherbst/ Oktober

eine Hippocrates - Fastenwoche an.

Impressionen einer Fastenwoche

INVITA - Hippokrates Fastenwoche Konditionen

Anreise

Beginn : Samstag ab 15:00 Uhr
Ende/Abreise : Samstag 15.00 Uhr

Bezahlungsmodalitäten

Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Teilnahme und Zahlungsbedigungen an.

Mit der Anmeldung bitten wir Sie um 30% des Buchungsbetrages als Anzahlung. Sobald die Anzahlung auf unser Konto eingegangen ist, wird die Anmeldung verbindlich und Sie erhalten von uns eine schriftliche Anmeldebestätigung sowie die Zusendung des Fastenbuches, das alle Details enthält inkl. Anreisedaten.
14 Tage vor Anreise ist der gesamte Buchungsbetrag fällig.

Wird dieser Betrag nicht überwiesen, wird die Buchung storniert und die Anzahlung als Stornogebühr für die entgangene Buchung einbehalten.

Praxis INVITA
Fastenwoche
Sparkasse Schwarzwald Baar
IBAN DE 75694500651150395094
BIC SOLADES1VSS

Steuerfreier Umsatz gem. § 4 Nr 14 UStG
Steuernummer : 2230724128

Hippokrates - Detox Basenwickel mit Mikrostrom
Gesamtkörper wird mit warmen Binden von Kopf bis Fuß straff eingewickelt und mit Heilströmen bewellt. Jetzt werden die Zellzwischenräume gereinigt und der Lymphabfluß wird angeregt. Begleitet wird die Ruhephase mit Meditation und Klängen.

Fussreflexmassage
Über die Reflexpunktmassage werden am Fuß die Regulierungskräfte des Körpers aktiviert und Blockaden können gelöst werden, denn nur was fliest, kann heilen.
10 Minuten Fußbad - 40 Minuten Behandlung - 10 Minuten Ruhe.

Colon Hydro Therapie
Eine große Darmspülung, 4 - 6 Wasserfüllungen, geruchloses bequemes Abfließen durch ein modernes Gerät, intensive Darmmassage. Wir empfehlen 1 bis 2 Behandlungen pro Fastenwoche.

Silberquarzit Ganzkörpermassage
Silberquarzit – Heilerde mit atemberaubender Wirkung.
Der Stein wurde aufgrund des hohen Anteils an Kieselsäure als Heilerde klassifiziert.
Für wen ist die Behandlung ganz besonders geeignet?
Für alle Menschen, die das Gefühl haben, an einer Grenze im Leben angelangt zu sein und etwas verändern möchten. Für alle, die sich mit neuen Kräften aufladen und Altes, Belastendes abstreifen möchten, um wieder eine größere Leichtigkeit im Leben zu erfahren.

Detox Verwöhnmaske mit Mikrostrom und Weizengras
Biologische Zellrevitalisierung mit Microstrom bei gleichzeitiger Maske mit Naturseren und Weizengras.
Jetzt live zu sehen unter: www.youtube.com/watch?v=yIFYD0I6Es8

7 Tage mit professioneller Begleitung

Sabine Ketterer
Heilpraktikerin

Sabine Rothe
Heilpraktikerin

Praxis für Naturheilkunde

Sabine Ketterer
Schöne Aussicht 2
78073 Bad Dürrheim - Hochemmingen
Telefon: 0 77 26 - 38 92 68
Mobil: 0177- 9 60 78 98
Fax: 0 77 26 - 97 79 65
info@invitaonline.de · www.invitaonline.de