

## ALLES ÜBER HEILFASTEN.

Heilfasten ist das moderne Gesundheitstraining, das mehr kann, als einzelne Wehwehchen behandeln. Es ist eine ganzheitliche Erfahrung, die Körper, Geist und Seele reinigt und Ihnen hilft, mit sich selbst wieder ins Reine zu kommen: eine **NEUGEBURT** mitten im Leben.

Ein neuer Anfang bedeutet, alten Gewohnheiten ein Ende zu setzen – freiwillig und in eigener Entscheidung.

Wenn man sich aufs Wesentliche konzentriert, holt man das Beste für sich aus einer Woche ganz ohne

- Feste Nahrung. Wer fastet, ernährt sich nur von Flüssigem wie Gemüsebrühen, Obst- und Gemüsesäften, Tee und Wasser.
- Genussmittel wie Alkohol, Nikotin, Kaffee und Süßigkeiten.

## VERZICHTEN IST VOLLER VORTEILE FÜR IHREN KÖRPER.

**GEWICHTSREDUKTION:** Bis zu 6 kg bei Männern, bis zu 5 kg bei Frauen in nur einer Fastenwoche – ohne Hungergefühl und bei bestem Wohlbefinden.

**ENTGIFTEN UND ENTSCHLACKEN:** Gift- und Schlackenstoffe werden zusammen mit den Fett- und Eiweißdepots ausgeschieden.

**SCHÖNERE HAUT:** Die Haut strafft sich durch Entstauung des Bindegewebes. Sie wird glatter und Unreinheiten verschwinden.

**SANIERUNG DES DARMS:** Fasten regeneriert Darmflora und Magen.

**STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS:** Die körpereigene Abwehr kommt durch die Darmsanierung und psychosomatische Wirkung des Fastens wieder in Schwung.

**NEUREGULIERUNG DES STOFFWECHSELS:** Erhöhte Blutfettwerte normalisieren sich, Bluthochdruck und Rheumaschmerzen verschwinden.

**VERZÖGERUNG BIOLOGISCHER ALTERSVORGÄNGE:** Fasten kann Altern nicht verhindern, aber hinausschieben!

**IMPULS ZUR VERHALTENSÄNDERUNG:** Fasten ist die Chance, von schädlichen Genussmitteln wie Alkohol und Nikotin sowie von falschen Ernährungsgewohnheiten loszukommen.

### ERFOLG BRAUCHT EINE GESUNDE BASIS

Sie fühlen sich einfach wie ausgewechselt – auch im Job. Sie haben neue Kräfte, die den Berufsalltag wesentlich erleichtern und können Ihre Energie auch besser einteilen. Denn Wichtiges lässt sich nach einer Woche Heilfasten besser von Unwichtigem entscheiden.

## GENIESSEN SIE EIN GESUNDES HEILFASTEN- FRÜHSTÜCK.

Einer unserer erfahrenen Heilfasten-Trainer besucht Sie gerne, bringt ein gesundes Frühstück mit und erzählt Ihnen und Ihren Mitarbeitern alles über Fasten. Geben Sie uns einfach per Telefon oder E-Mail Ihren Wunschtermin und die Teilnehmerzahl für das Fasten-Frühstück bekannt. Gerne können Sie auch diese Seite einfach an uns faxen.

Ihre Firma: \_\_\_\_\_

Ihr Wunschtermin: \_\_\_\_\_

Alternativer Termin: \_\_\_\_\_

Teilnehmerzahl: \_\_\_\_\_

(+/- 2 Personen)

## EINE WOCHHEILFASTEN. SIE UND IHRE MITARBEITER WERDEN SICH WIE NEUGEBOREN FÜHLEN.

Eine Woche Heilfasten ist ideal, um neue Energien zu wecken. Es hilft Ihnen, alle täglichen Belastungen mit Abstand zu betrachten. Sie können sich endlich ganz auf sich selbst besinnen und erkennen wieder, was wirklich wichtig ist. Und dann können Sie wie ein neuer Mensch in ein neues Arbeitsleben starten. Die Babysocken werden Ihnen dann ideal passen.

Aber natürlich auch Ihren Mitarbeitern – auch Sie können nach einer Woche Heilfasten ungeahnte Arbeitskräfte entdecken.

Was Heilfasten genau bedeutet und bewirken kann, erzählen wir Ihnen gerne persönlich: Einer unserer Heilfasten-Trainer kommt mit einem gesunden – und leckerem – Frühstück zu Ihnen und Ihren Mitarbeitern, um alle Fragen zu beantworten. Die Karte zur Terminvereinbarung finden Sie im Inneren des Folders.

1010 Wien • Salztorgasse 2/8  
Tel.: 01 / 890 04 89 • Fax: 01 / 890 04 89-99

[www.management-impulse.com](http://www.management-impulse.com)

In Kooperation mit GGF  
Österreichische Gesellschaft für  
Gesundheitsförderung



**HEILFASTEN  
FÜR MANAGERINNEN  
UND MANAGER.**

**MANAGEMENT**  **IMPULSE**