

Fasten in der City - CITYFASTEN

In einer Woche wie neugeboren: Das Projekt „Cityfasten“ in Wien ermöglicht Vielbeschäftigten oder Menschen, die keinen Urlaub buchen können oder wollen, sieben Tage geistige und körperliche Entschlackung unter professioneller Begleitung.

Fasten ist nicht nur eine Tradition in vielen Religionen, sondern – richtig ausgeführt – eine effiziente „Rundum-Erneuerung“ für Körper, Geist und Seele. Die Entsagung bringt nachweislich neue Energien und Perspektiven. „Mittlerweile gibt es unzählige Angebote in spezialisierten Hotels und Ressorts“, erklärt die Gründerin von „CITYFASTEN“ Mag. Sabine Zorn. „Das Problem für Viele ist aber der Zeitfaktor. Mit beruflichen oder familiären Verpflichtungen ist es schwierig, sich die entsprechende Auszeit für einen Hotelaufenthalt zu verschaffen.“ Die Lösung: Gemeinsam mit dem Restaurant Hollerei bietet Sabine Zorn mit ihrer Agentur Leuchtpunkte seit Jänner 2018 „ambulante“ Fastenwochen in Wien an, die durch erfahrene Fastentrainerinnen begleitet werden. Kompetente Partner für die Menüauswahl sind das auf vegetarische Ernährung spezialisierte Restaurant Hollerei in 1150 Wien und das niederösterreichische Gesundheitshotel Klosterberg mit langjähriger Erfahrung im Fasten.

So läuft die Fastenwoche ab

Bevor die Fastenwoche startet, nimmt die Fastentrainerin Kontakt mit den TeilnehmerInnen auf und informiert sie über die kommende Woche. Die Fastenwoche selbst beginnt immer am Freitagabend um 18 Uhr mit einem gemeinsamen ersten basischen Abendessen im Restaurant Hollerei. Die Fastentrainerin gibt dabei erste Einblicke und eine Einführung, was die Teilnehmer in den folgenden Tagen erwartet. Ebenso bringt sie sämtliche Fastenutensilien mit. Treffpunkt an allen weiteren Abenden ist um 18.30 Uhr im Restaurant Hollerei zum gemeinsamen Abendessen. Danach folgt ein Vortrag der Fastenleiterin mit Beantwortung aller Fragen und einem Erfahrungsaustausch der einzelnen TeilnehmerInnen: „Gemeinsam fällt so eine Woche viel leichter“, weiß Zorn aus eigener Erfahrung.

Was die Cityfasten-Woche bringt

Den Körper entlaste und entschleunigen. Achtsam werden, was die eigene Nahrungsaufnahme betrifft. Anregungen, Denkanstöße und Inspirationen, die auf seelischer Ebene das Fasten bereichern – darum geht es in dieser Woche. Aber Fasten hat auch zahlreiche positive körperliche Auswirkungen, wie die zertifizierten Fastenleiterinnen unisono erklären: „Überfüllte Speicher – Wasser, Salz- und Fettdepots – können sich entleeren. Darm, Leber, Nieren, Haut und Lungen können optimal entgiften. Die allen Menschen innewohnenden Selbstheilungsprozesse werden in Gang gesetzt. Durch die Regulierung des Stoffwechsels und die

Ausschüttung harmonisierender Hormone verjüngt sich nicht nur das Hautbild, sondern Kreativität und Konzentrationsfähigkeit werden deutlich gesteigert.“

Warum ist die professionelle Begleitung beim Fasten wichtig?

Eine professionell ausgebildete Fastenbegleitung berät die Fastenden nicht nur über die individuellen Möglichkeiten und individuellen Ziele, sondern unterstützt auch dabei, diese zu erreichen. Darüber hinaus weiß sie auch über die verschiedenen Fastentypen Bescheid und hilft bei "Fastenwehwehchen" wie Kopfschmerzen, Unwohlsein oder Hungergefühl, die insbesondere in den ersten Tagen auftreten können. Es wäre nicht im Sinn der Übung, den Organismus in den Fastenmodus hochzufahren und dann gleich wieder abubrechen. " Ebenso wichtig ist eine angenehme und entspannte Atmosphäre, wie sie in unserem Restaurant zu finden ist," sagt Margit Strolzlechner vom Restaurant Hollerei.

Welche Form des Fastens ist am beliebtesten?

Sehr beliebt ist das Basenfasten als sanfte Fastenform und speziell für Menschen, die nicht streng fasten dürfen oder wollen. Und die neben dem Fasten ihren Tätigkeiten weiterhin nachgehen wollen. Säurebildner wie Fleisch, Fisch- und Milchprodukte, Eier, Zucker, Limonaden, kohlenensäurehaltige Getränke und Genussmittel werden gemieden. Auf dem Ernährungsplan stehen basische Lebensmittel, wie Gemüse, reifes Obst, Salate und Sprossen, Mandeln, kalt gepresste Öle, basische Brühen und Tees. Bewusst vermieden werden sollten „seelische Säurebildner“, wie Stress, Angst, Wut, Ärger, Bewegungs- und Schlafmangel, aber auch übertriebener Sport.

Kann Fasten bestimmte Krankheiten positiv beeinflussen?

Fasten beinhaltet vollwertige Ernährung (reifes Obst und Gemüse, regionale Produkte, ökologisch und sozial nachhaltig), der Esskultur, Prinzipien der Chronobiologie, eines gesünderen Lebensstils und der Gesundheitsvorsorge. Richtig angewendetes Fasten kann aus diesem Prinzip heraus zahlreiche Krankheiten positiv beeinflussen, darunter Stoffwechselerkrankungen (Diabetes), Fettleibigkeit, chronisch entzündliche Erkrankungen, Herz- und Kreislauferkrankungen, Krankheiten des Stützapparates und des Bindegewebes, chronische Schmerzsyndrome, Fibromyalgie, Rückenschmerzen, degenerative Wirbelsäulenerkrankungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Migräne, Krankheiten des Verdauungsapparates, hormonelle Störungen (Prämenstruelles Syndrom, klimakterische Beschwerden), Hauterkrankungen (Akne, Neurodermitis, Urtikaria).

Preis für eine Fastenwoche: 379,- inkl. Mwst.

Aktuelle Termine 2019 und weitere Informationen und Termine auf:
[www.leuchtpunkte .at](http://www.leuchtpunkte.at)

Kontakt:

Mag. Sabine Zorn
LEUCHTPUNKTE, Agentur für Sales-Marketing
Gentzgasse 38/16, 1180 Wien

Tel.: +436643909679
sabine.zorn@leuchtpunkte.at
www.leuchtpunkte.at