

Herbst, die Zeit des Loslassens

08.11.2017, 09:57 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Sinnbild, Zentrum für gesunde Lebensgestaltung*

Presseagentur: *Sinnbild, Zentrum für gesunde Lebensgestaltung*



Heike Schubert www.fasten-gesundsein.de

Fasten & GesundSein. Fastenkuren im Herbst. Basenfasten mit Kochkurs an der Ostsee im Hotel Ostseeland bei Warnemünde und auf Rügen im Gesundheitshotel, Villa Sano in Baabe.

Der Herbst - Die Zeit des Loslassens

Die Zeit, wenn die Blätter bunt werden, der Nebel in den Ästen sich verfängt und die Sonne diesen ganz besonderen Schimmer über die Welt sendet. Die Natur bereitet sich auf den Winter vor und wir sollten dies auch tun. Der Herbst ist die Zeit, in der sich die Natur in sich selbst zurückzieht. Die Nährstoffe werden aus den Blättern in den Stamm und die Wurzeln gezogen, sie sterben und fallen ab. Es ist ein Reinigungsprozess, ein Loslassen an Altem und die große Chance eines Neubeginns. So wie die Natur sich auf einen Winter und den neuen Kreislauf, beginnend im Frühling, vorbereitet, so können auch wir einiges für einen gesunden Start ins neue Jahr tun.

Das Fasten ist ähnlich wie der Herbst, es ist ein in sich Zurückziehen und ein Besinnen auf das Wesentliche. Wir können das Fasten nutzen, um Altes zu integrieren oder loszulassen. Eine Fastenwoche ist wie ein Aufräumen in sich selbst, damit schaffen wir einen gesunden Start ins neue Jahr.

www.fasten-gesundsein.de. Im Fastenkurs Basenfasten, lernt man die Tips und Tricks der gesunden Ernährung kennen. Hier kann ausprobiert werden. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, an der Zubereitung der Speisen mitzuwirken. Die Basenfastenwoche ist eine Einladung an alle, die für Zuhause eine schnelle und gut schmeckende, gesunde Küche im Alltag umsetzen möchten.

Pressekontakt:

Sinnbild, Zentrum für gesunde Lebensgestaltung
Herr Heike Schubert
Schlossweg 1
17168 Lelkendorf

fon ..: 01512 20 29581
web ..: <http://www.fasten-gesundsein.de>
email : info@fasten-gesundsein.de

Portrait

Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden.

Heike Schubert

News-ID: 978701 • Views: 372 (Stand: 02.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/978701/Herbst-die-Zeit-des-Loslassens.html>