

Fastekursus

4-6. maj 2012

Body Sds behandler og uddannet kostvejleder
Marcus Thais Heller



Faste:

En faste er en livgivende proces, der renser din krop, dit energisystem og ligeledes påvirker din psyke. Gennem fasten får man en øget bevidsthed omkring krop og psyke og især om betydningen af det man fysisk og psykisk indtager. Den viden man opnår, er afgørende for en bevidsthed som menneske. Og det giver en mulighed for at bryde med nogle af sine dårlige vaner og tage nogle positive valg for resten af livet.

Rent fysisk er det især tyk- og tyndtarmen som afhjælpes. De er hele grundlaget for vores optagelse af næringsstoffer til kroppen. Men derudover sker der en generel afgiftning af alle vores organer og væv. Fordi alle kroppens celler har fordel af fasteprocessen, er fastens positive virkninger næsten talløse; Det skal det fremhæves, at du vil få mere energi, overskud og at dit immunsystem – grundlaget for din sundhed, får et gevaldigt løft.

Nogle af resultaterne ved at faste:

Fordøjelsen: aflastes og tarmsystemet vil i slutningen af fasten for nogen udskille gammelt ophobet slam, der kan være helt tilbage fra 6-års alderen. Tarmene, som optager næring fra føden, er for manges vedkommende blevet forringet af forkert ernæring. Efter fasten vil tarmene være væsentlig genopbygget, og det vil være lettere for kroppen at optage næring, vitaminer og mineraler. Fasten afhjælper og forbygger mange lidelser og kan med fordel være et årligt ritual.



Kredsløbet: Vil styrkes og gennemgå en ”foryngelse” samtidig med at blodet renses. Den øgede elasticitet i årene vil medvirke til, at kolesterolaflejringer, forkalkninger og forstadier til blodpropper vil have mulighed for at nedbrydes.

Sanser: Smags, lugte, høre og følesansen bliver forbedret, hvilket især hænger sammen med udrensningen og den øgede gennemstrømning ude i de fineste blodkar. Selv synet kan blive bedre, hvilket dog kræver længere tids faste.

Muskler: Kommer i en bedre balance, da forkert opbyggede muskler gennem forkert holdning/træning kan blive nedbrudt. Resultatet er et bedre bevægeapparat, hvor led og muskler arbejder mere hensigtsmæssigt sammen.

Gigt- Hudsygdomme: Da forkert kost og levevis er de primære årsager til gigt og hudsygdomme vil disse have mulighed for at blive stærk reduceret. Ens hud kan under fasten først blusse op i forbindelse med udrensningen.

Praktisk og pris

Der vil være informationsmøde tirsdag d. 3/4 kl. 19.00 i min klinik Lifebalance på:

Nørregade 28D – Købehavn K. Ud over en generel information, vil der her blive udleveret manual og være lejlighed til at stille spørgsmål. En vigtig aften at deltage i, hvis muligt, - hvis ikke, så sendes udrensningens manualen ud. Kurset forgår på samme adresse.

Du faster selv torsdag. Fredag d. 4. maj mødes vi kl. 09.00 på klinikken. Kurset slutter søndag eftermiddag d. 6. maj ca. kl. 16:00. (Vær gerne fleksibel med at tiden kan trække ud)

Tilmelding til informationsmødet og fasten til Marcus på: 3029 4936

Pris for hele kurset er kr. 3.000,00 (inkl. informationsmøde, manual, selve fastekurset samt te'er og safter på kurset.) Betaling af depositum kr. 1.000,00 sker ved tilmelding til kurset via netbank eller kontant. Senest den 3. april

Netbank: Reg. nr. 4560 og konto nr.4560038313 – skriv venligst navn og faste

Restbeløbet kr. 2000,- indbetales senest den 16. april via netbank eller kontant.

Kurset kræver min 10 deltagere.

Manualen; indeholder en samlet oversigt over hvad du må spise samt hvilke madvarer du ikke må indtage, hvilke kosttilskud du skal have, udrensningsprodukter og te'er du skal drikke, gode råd om hjemmesider, opskrifter, motion m.m. Denne bliver udleveret til forløbet. Du får samtidig også en lille opskrift samling med gode opskrifter til ned-og optrappings perioden.

Forløbet:

Nedtræpning: Kroppen bør forberedes ordentligt på fasten ved kun at spise letfordøjelig mad i en nedtræpningsperiode på 10 dage. Denne kost er basalt set vegetarkost, samt udelukkelse af stimulanser, som alkohol, kaffe, (sort)te, sukker, etc.

Fasten: Første dag fastes på egen hånd. Der drikkes ca. 2 l. vand, samt ca. 1/2 l. grøntsagssaft og udrensende te'er. Ens dagligdag (arbejde, sport, etc.) kan ellers forløbe normalt. De næste 3 dage er selve kurset, hvor vi vil arbejde med massage, træning, diverse strækøvelser og meditation, alt sammen for at styrke kroppens egen udrensning. Kursusforløbet er intensivt og arbejder både fysisk og psykisk. Vi arbejder ca. 8 timer hver dag, hvilket gør, at vi kan følge kroppens egen udrensningsrytme. Resultatet vil svare til en 8-10 dages vandfaste. At arbejde i en gruppe vil virke selvforstærkende og der vil hele tiden være støtte at hente. Kurset slutter på anden dagen om eftermiddagen med opfølgning og gode råd til optræpningen.



Optræpning: Efter fasten bør kroppen dels vænnes til at spise igen, og dels bør kroppens depoter fyldes op med noget godt. Derfor afsluttes fasten med en 10 dages optræpningsperiode, hvor kosten er som i nedtræpningsfasen. Her vil man kunne mærke den forbedrede smagssans og man vil ligeledes opdage at ens evne til at nyde maden vil være forandret!

Ved at tillade kroppen at forandre sig, tillader vi også os selv at forandre os. En forandring der vil skille os af med mønstre og strukturer som er fastlåste i kroppen såvel som i sindet. Resultatet er en øget fleksibilitet, som gør os bedre i stand til at møde livet.

OBS! Man skal ikke faste hvis man er: Gravid, ammende, barn, ved nogle sygdomme (specielt cancer) eller hvis man er psykisk ustabil.