



HEILFASTEN

Gesund leben
mit Naturheilkunde

DIE PRÄVENTIONSPROGRAMME DER DEKIMED



Sie möchten Heilfasten in
schönem Ambiente **und**
unter ärztlicher Aufsicht?

Sie möchten lernen, wie Sie mit
Naturheilverfahren ihrem Alltag
gesünder gestalten können?

Sie wünschen sich eine
individuelle Beratung, wie Sie
sich zukünftig auch im Alltag
gesünder ernähren können?



Dann ist es Zeit für Sie, aktiv zu werden und gemeinsam mit unseren Gesundheitstrainern Ihr persönliches Gesundheitsprogramm zu starten!

Heilfasten

P R O G R A M M

„Fasten ist mehr als nichts essen.“ Fasten ist der bewusste Verzicht auf feste Nahrung für eine begrenzte Zeit. Fasten ist Balsam für Körper, Geist und Seele.

Das Fasten in der DEKIMED unterscheidet sich von klassischen Fastenkuren durch ein Begleitprogramm mit qualifizierten Gesundheitstrainern und Therapeuten. Wir bieten für Ihren Aufenthalt wahlweise ein modifiziertes Buchinger-Fasten oder die Milde Ableitungsdiät nach Rauch an.

Zwei Entlastungs- und drei Aufbautage erleichtern die siebentägige Fastenzeit. Ausgewählte, wohldosierte Therapie-Angebote versprechen Linderung kleiner Beschwerden. Alle Seminare, Workshops und Anwendungen werden von medizinisch / therapeutisch ausgebildeten Fachkräften erbracht, die Ihnen wesentliche Impulse für Ihre Fastenzeit und die Zeit zu Hause geben.

Unser Angebot

- 12 x Unterkunft im komfortablen Zimmer mit Dusche, WC, Durchwahl-Telefon, Sat-TV, Wertfach
- Fastenverpflegung (2 Entlastungstage, 7 Fastentage, 3 Aufbautage)
- Arztcheck zur Fastenfähigkeit
- 5 Fastenseminare
- 2 x progressive Muskelentspannung nach Jacobson (mit CD für zu Hause)
- 1 x Körperwahrnehmungsschulung
- 1 x Workshop „Kneipp'sche Anwendungen als Mittel zur Selbsthilfe“
- Tägl. Morgenbewegung im Albertpark
- 2 x Tai Chi oder Qi Gong
- 2 x Yoga
- 1 x individuelle Ernährungsberatung
- 2 x Melissen- oder Lavendelbad zur Entspannung

Preis: 1.320 €

Fragen zu unserem Angebot?
Kostenlose Info-Hotline:
0800 - 75 111 11

Heilfasten P R O G R A M M



Unsere Klinik liegt – eingebettet in eine Parklandschaft mit altem Baumbestand – in unmittelbarer Nähe zum Kurzentrum des historischen Kurbades Bad Elster. Die Ausstattung der Klinik wird auch gehobenen Ansprüchen gerecht.

Mit einem Aufenthalt in der DEKIMED verbinden Sie den Komfort eines Hotels und die medizinische Kompetenz einer Fachklinik – optimale Voraussetzungen für Ihre Gesundheit.



Neben unserem speziellen Gesundheitsprogramm können Sie u. a. folgende Angebote kostenfrei nutzen:

- Hallenbad-, Kneippanlage und Sauna im Haus
- Vorträge zur allgemeinen Gesundheitsbildung
- Bewegungsangebote
(Nordic Walking, Wandern, Indoor-Gerätetraining)
- Trinkkur unter Nutzung der natürlichen Mineralquellen am Badeplatz (Marienquelle, Moritzquelle, Salzquelle, Säuerling)

Weitere Leistungen des Hauses (z. B. Massagen, Akupunktur) können individuell vereinbart werden.



DEKIMED ■ Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren ■ Prof.-Paul-Köhler-Straße 3 ■ 08645 Bad Elster
■ Tel.: 037437/75-0 ■ Fax: 037437/75-1000 ■ info@dekimed.de

W W W . D E K I M E D . D E