

## Ihre Heilfasten-Termine für 2010

Viele zufriedene Patienten haben die Vorteile des Heilfastens nach den Gesetzen der Natur bereits kennengelernt. Mit der Wahl unseres Hauses entscheiden Sie sich für ein kompetentes, erfolgreiches, ganzheitliches Therapiekonzept durchgeführt von einem erfahrenen Team aus Ärzten, Ernährungsberatern und Therapeuten. Sind Sie interessiert, rufen Sie an, wir beraten Sie gerne.

**NEU:** Das Heilfasten  
ohne Hungern  
ist jetzt ganzjährig  
möglich.  
Der Kursbeginn ist  
jeweils sonntags.

Die Teilnahme ist ab einer Woche  
Aufenthalt möglich.



Speisen in gehobenem Ambiente



Entspannen und regenerieren

# HEILFASTEN OHNE HUNGERN

## Ihr Wochenplan



HG NATURKLINIK MICHELRIETH



UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
7.10 Uhr	Aktivierende Körperübungen	Aktivierende Körperübungen	Aktivierende Körperübungen	Aktivierende Körperübungen	Aktivierende Körperübungen	Aktivierende Körperübungen	8.00 Gemeins. Tagesbeginn
7.45 Uhr	Heilfasten-Frühstück	Heilfasten-Frühstück	Heilfasten-Frühstück	Heilfasten-Frühstück	Heilfasten-Frühstück	Heilfasten-Frühstück	8.15 Heilfasten-Frühstück
7.45 - 8.30 Uhr	Trinktherapie	Trinktherapie	Trinktherapie	Trinktherapie	Trinktherapie	Trinktherapie	
9.00 Uhr		Nordic Walking oder	Rhythmisches Gehen	Nordic-Walking		9.00 Rhythmisches Gehen	
9.30-11.00 Uhr	11.15 Wirbelsäulen- und Nerven-gymnastik	9.00 Fahrt zum Land des Friedens			11.15 Pezziball-gymnastik		
12.00 Uhr	Heilfasten-Mittagessen	Heilfasten-Mittagessen	Heilfasten-Mittagessen	Heilfasten-Mittagessen	Heilfasten-Mittagessen	Heilfasten-Mittagessen	Heilfasten-Mittagessen
13.00 Uhr	Leberwickel und Mittagsruhe	Leberwickel und Mittagsruhe	Leberwickel und Mittagsruhe	Leberwickel und Mittagsruhe	Leberwickel und Mittagsruhe		Leberwickel und Mittagsruhe
13.00-16.00 Uhr		16.00 Vortrag	15.00 Bild-Meditation	16.00 Gruppen-gespräch		13.00 Heilfasten-gespräch	
17.00 Uhr	Heilfasten-Abendessen	Heilfasten-Abendessen	Heilfasten-Abendessen	Heilfasten-Abendessen	Heilfasten-Abendessen	Heilfasten-Abendessen	Heilfasten-Abendessen
18.30 Uhr	Organ-ansprechung	Organ-ansprechung	Organ-ansprechung	Organ-ansprechung			Einführungsgespräch u. Hausführung
Vor der Nachtruhe	Entspannungs-Wickel	Entspannungs-Wickel	Entspannungs-Wickel	Entspannungs-Wickel	Entspannungs-Wickel	Entspannungs-Wickel	Entspannungs-Wickel



Weitere Informationen: Siehe bitte Infotafel im Erdgeschoss.