

Ein herzliches Hallo Zusammen im März!  
Ich hoffe Ihr hattet einen lustigen Fasching! 😊

**Heute – mit dem Aschermittwoch – beginnt sie: die Fastenzeit!**

Nach der röm./kath. Kirche bedeutet es:

40 Tage Fastenzeit, von Aschermittwoch bis zum Gründonnerstag.

Karfreitag und Karsamstag zwei Tage Osterfasten - um dann in der Osternacht am Karsamstag in der „Auferstehung“ feierliche zu Ende zu gehen!

Soweit so gut der christliche Hintergrund, aber FASTEN kommt in allen Religionen vor und der Sinn ist ganz einfach:

Verzicht, Besinnung auf die eigentlichen Werte und den Körper entlasten!

Wenn wir den Körper nicht mit Essen, Verdauen und Entsorgen (im Übermaß) belasten, bekommen wir auch den Kopf wieder frei...

(Und jeder kennt es sicher: Eine Darmverstimmung (ob in Form von Verstopfung oder Durchfall, bringt den Körper völlig aus dem Gleichgewicht und auch seelisch geht's uns dann nicht gut!)

Nach den Weihnachtsfeiertagen, die ja nahtlos in den Fasching übergehen – kann man schon mal ganz schön seinen Darm und Körper überfordern ;) (Was ja auch mal sein darf! 😊)

Aber JETZT ist ein super Zeitpunkt um Körper – Geist und Seele frei zu bekommen:

Fühling – nach TCM – „Holzzeit“ - die Zeit des Neuanfanges.

Das zugehörige Organ ist die Leber – und unsere Leber ist die Entgiftungszentrale unseres Körpers!

Damit entlasten wir beim Fasten eben auch die Leber - sie wird's Euch danken!  
😊

(Ein Denkanstoß: ALLES was wir uns „Oben“ einfüllen muss an der Lebern vorbei!)



Eigentlich „fasten“ wir täglich – jeder – einmal am Tag – nämlich: in der Nacht, um es mit dem Frühstück zu unterbrechen:  
Breakfast (engl.)  
„break“ = Unterbrechung  
„Fasting“ = Fasten

*Viel meines Wissens hab ich aus meine Weiterbildungen bei Gabriela Vonwald:: (www.bildungsinstitut-vonwald.at)*

- **Clean 9 - Körper und Darm reinigen in 9 Tagen!**  
 „Mein“ Reinigungsprogramm: *(ich habe übriges heute gestartet ;)*  
 Mehr dazu unter:  
<https://www.leben-fuehlen.at/aloe-vera/clean-9/>

**Mein Angebot während der Fastenzeit:**

Zu jedem bei mir erworbenen Clean 9 Paket gibt es eine Tube Eurer Wahl:  
 „Gelly“, Heat“, „blaue Lotion“ oder Propoliscreme gratis dazu!



- **Vortrag:**  
 Einen Vortrag dazu gibt's kommenden Montag, 6. März um 19:00  
 Cafe „Velino“ – Lengenefeld!

**„Ich bin sauer!“ klagt der Körper...**

Montag, 6. März 2017 - 19:00  
 Cafe *Velino* Johannesgasse 3, 3552 Lengenefeld  
 Gesundheitsvortrag (Eintritt frei)

- ✓ „Übersäuerung“ durch Ernährung?
- ✓ Was hat unser Darm damit zu tun?
- ✓ Gesunder Darm – gesunder Mensch
- ✓ Unterstützung mit Aromaölen
- ✓ Darmreinigen in 9 Tagen mit der „Aloe Vera Trinkkur“



**Gabriela Türk**  
www.gt-kreativ.com  
*Aktiv, Fit & Vital*  
Gabriela Türk





**Petra Brandl**  
www.leben-fuehlen.at  
*Leben-fuehlen*  
Gesundheitstraining Energethik

**Referentinnen:**

- Im Februar habe ich meinen „**Vitamin D Berater**“ geschafft  
 - gerne berate ich Euch auch diesbezüglich!

Ich wünsche Euch einen schönen März und damit ein schönes „Frühlingserwachen“!  
 Rausgehen – die Frühlingssonne genießen!  
 (Für die Vitamin D Produktion ist die Sonne noch nicht ausreichend – aber für die Seele allemal! 😊)

Liebe Grüße Petra