

Welcher Fasten-Typ bin ich?

Das angebotene Fasten-Programm ist eine Kombination aus Saftfasten und unterstützenden ayurvedischen Kräutern und Gewürzen. Aus ayurvedischer Sicht ist eher das Frühjahr die Zeit für Entschlackung. Dann, wenn es bereits wärmer ist, die Sonne bereits Energie spendet, kann man ein Zuviel leichter loslassen, der Körper und die Psyche empfinden es als wohltuend zu entschlacken und zu fasten. Es ist der Übergang von Kapha, dem Prinzip der Stabilität, zu Pitta, dem Prinzip des Feuers. In dieser Zeit kann man wunderbar mit ayurvedischen Kräutern und Gewürzen das angesammelte Kapha (ein paar Pfunde zu viel, Feuchtigkeitsansammlung sowie Trägheit) loslassen. Aber auch hier sollte das Fasten der jeweiligen Konstitution (Dosha) angepasst sein. Ein schlanker Mensch sollte sanfter fasten als ein Mensch der kräftig ist und leicht auf eine Mahlzeit verzichten kann.

Saftkur:

Ich habe zur Zeit ein gutes Immunsystem, bin psychisch stabil.

Ich habe eher ein paar Kilos zu viel als zu wenig.

Ich habe keine Probleme auf Essen zu verzichten.

🍌 ja, das ist genau meins!

Smoothiekur:

Ich möchte schon gerne mal fasten und entlasten, aber recht sanft und trotzdem effektiv.

Ich habe noch nie gefastet und kann aber schon mal gut verzichten.

Ich habe ein normales Gewicht, kann aber durchaus 1 - 2 Kilos verlieren.

Ich bin psychisch stabil.

🍌 ja, das ist genau meins!

Smoothie/Rohkostkur:

Ich kann schwer auf Essen verzichten, möchte aber gerne einmal ganz sanft entlasten.

Ich nehme leicht ab und schwer zu.

Ich habe ein normales Gewicht.

Ich bin psychisch stabil.

🍌 ja, das ist genau meins!

Allgemeine Info:

Fasten sollte man nur, wenn man keinerlei schwerwiegende Krankheiten hat oder gerade hinter sich hat.

Auch psychisch instabile Menschen sollten eher von einer Fastenkur absehen.