

online Fastenkurse

neuntägiges Heilfasten
nach Otto Buchinger

Die aktuelle Termine finden Sie auf
meiner Webseite.



Dr. Yvonne Höfer

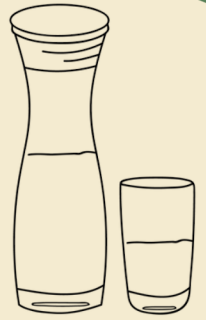
— PRIVATSPRECHSTUNDE NATURHEILVERFAHREN —

Fachärztin für Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin,
Naturheilverfahren, Psychotherapie und Ernährungsmedizin



Kirchstr. 6
14774 Brandenburg
Tel. 0151/55889851

Das Programm, nachdem ich arbeite, wurde von der Akademie für integratives Fasten entwickelt und wird dort seit Jahren mit Erfolg durchgeführt. Dort habe ich auch meine Ausbildung zur Fastenberaterin absolviert und bin derzeit am Ende der Ausbildung zur Fastenbegleiterin.



Die Fastenpioniere Dr. Otto Buchinger (1878-1966) und F.X. Mayr (1875-1965) begannen Anfang des 20. Jahrhunderts die Wirkung des Heilfastens zu erforschen.

Inzwischen gibt es eine Vielzahl von hochwertigen Studien, die die gesundheitsfördernde Wirkung des Heilfastens zeigen:

- ✓ es stärkt unsere Selbstheilungskräfte und das Immunsystem
- ✓ es regt den Stoffwechsel an
- ✓ es wirkt heilend bzw. lindernd bei vielen chronischen Erkrankungen wie z. B. Prädiabetes, Migräne, Fibromyalgie, Bluthochdruck, rheumatoider Arthritis

- ✓ Ich biete Ihnen eine neuntägige Heilfastenkur nach der Buchingermethode, d. h. eine reine Trinkkur auf der Basis von Gemüse/Obstsäften und einer klaren Gemüsebrühe an.
- ✓ Sie führen das Fasten zu Hause durch und ich begleite Sie und die anderen Gruppenteilnehmer zu bestimmten Abendterminen online über Zoom.
- ✓ Zusätzlich bekommen Sie für dringende Fragen eine Telefonnummer zur Verfügung gestellt.
- ✓ In der Fastenwoche beschäftigen wir uns zusätzlich mit unterstützenden naturheilkundlichen Maßnahmen und Übungen aus der Mind-Body-Medizin.
- ✓ Vorab bekommen Sie alle wichtigen Informationen per E-Mail.

Kontraindikationen/Gegenanzeigen - nicht fasten sollten: Schwangere und stillende Mütter, wenn Sie früher eine Essstörung wie Anorexie oder Bulimie hatten oder haben, bei Gallensteinen, bei Gicht, bei akuter Schilddrüsenüberfunktion, bei psychischen Erkrankungen, bei einem BMI unter 18 und bestimmten Leber und Nierenerkrankungen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 200 Euro. Fordern Sie die Vorab-Informationen und den Teilnahmebogen per Mail an oder laden beides auf meiner Webseite herunter. Füllen Sie anschließend den Teilnahmebogen aus und schicken ihn per E-Mail an privatsprechstunde.dr.hoefer@gmail.com oder geben ihn in der Praxis ab. Anschließend sende ich Ihnen eine Anmeldebestätigung und die Rechnung per Mail zu.