



## Bewusster Leben – Aktiv Bewegen – mit Wohlgefühl durch die Fastenzeit

Bist du bereit für eine Auszeit für Körper, Geist und Seele? Nutze die 40 Tage ab Aschermittwoch, um deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und deine Ernährung auf ein neues Level zu heben!

Auf Wunsch wird Herta Zeiler die TeilnehmerInnen diese Wochen mit einem individuellen Ernährungs-Programm mit Bioresonanz begleiten. Auf diesem Weg ist es möglich, deine Ernährungsgewohnheiten positiv zu verändern, den Stoffwechsel zu regenerieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Jede Woche wird ein anderer Schwerpunkt als Vortrag oder Bewegungseinheit angeboten. Dabei werden die Fastenteilnehmer von regionalen Experten begleitet!

### Bioresonanz und Fastenzeit mit Herta Zeiler

Gemeindesaal Montag, 10.02.2025 18 Uhr

#### Die Fastenzeit - Der ideale Moment für einen Neustart

Die Fastenzeit ist die perfekte Gelegenheit um Körper und Geist zu reinigen und neue Energie zu tanken. Sie lädt dazu ein, innezuhalten, sich von alten Gewohnheiten zu lösen und bewusst gesunde Entscheidungen zu treffen.

Wenn du die Fastenzeit auch nutzen möchtest, um dein Gewicht zu reduzieren oder deine Ernährung zu optimieren, kann die Bioresonanz ein wertvoller Begleiter sein.

#### Wie Bioresonanz helfen kann

##### 1. Erkennen von Lebensmittelunverträglichkeiten:

Mit der Bioresonanz können mögliche Unverträglichkeiten ausgetestet werden, die deinen Stoffwechsel belasten und den Gewichtsverlust erschweren könnten.

##### 2. Harmonisierung des Stoffwechsels:

Durch die gezielte Unterstützung der energetischen Balance können Verdauung und Stoffwechsel angeregt werden - ein wichtiger Schritt, um effektiv abzunehmen.

##### 3. Unterstützung beim Detox:

Die Fastenzeit ist ein idealer Moment für Entgiftung. Die Bioresonanz hilft dabei, den Körper energetisch zu entlasten und die Ausscheidung von Giftstoffen zu fördern.

#### 4. Lösung emotionaler Blockaden:

Häufig stehen hinter Heißhungerattacken oder ungesunden Gewohnheiten emotionale Muster. Die Bioresonanz kann auch hier regulierend wirken und dich auf deinem Weg unterstützen.

Mach die Fastenzeit zu einer Zeit der Transformation - mit der sanften Unterstützung der Bioresonanz und einer bewussten Lebensweise.

### Informationsabend zum Fastenprogramm (anschließend)

Gemeindesaal Montag, 10.02.2025 ca. 19 Uhr

An diesem Abend wird das Fastenprogramm für alle Interessierten ausführlich erklärt. Du suchst dir aus, ob du das Fastenprogramm mit Begleitung von Herta Zeiler machen möchtest ODER ob du mit deinem individuellen Fastenprogramm durchstartest!

Auf jeden Fall werden dich diverse Vorträge, Bewegungseinheiten und die Motivation der Gruppe dabei unterstützen.

### Start des Fastenprogramms mit Regina Kling

Gemeindeamt Mittwoch, 05.03.2025 18 Uhr

Alle offenen Fragen werden geklärt, und die Gruppe erhält umfassende Unterstützung in Form von Rezepten, Kostproben, Tabellen und Tipps, wie man die Ernährung nach den Prinzipien der Fünf Elemente mit regionalen Lebensmitteln praktisch umsetzen kann.

Die Teilnehmer lernen, wie sie gesunde, ausgewogene Mahlzeiten zubereiten, die ihren Körper optimal unterstützen. Die Fastengruppe bekommt wertvolle Werkzeuge, um ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig positiv zu verändern.

Das Ziel dieser 40 Tage ist es, so viel wie möglich auf einfache Weise in den Alltag zu integrieren.

### Wie Fasten Ihre Hormone beeinflusst und wie Sie dadurch Ihr Energielevel steigern könnten mit Alexandra Friedl

Gemeindesaal Montag, 10.03.2025 18 Uhr

Entdecke, wie bewusstes Fasten deinen Hormonhaushalt stärkt, welche 3 Schlüsselhormone dabei eine Rolle spielen und wie du mit einfachen Tipps nachhaltig mehr Energie gewinnst. Hast du gewusst, dass Fasten innerhalb einer Woche deinen gesamten Energiehaushalt positiv verändern kann? Dass bewusstes Fasten sogar deine Hormone beeinflussen kann? Dr. Alexandra Friedl, Ärztin und erfahrene Fasten-Expertin, nimmt dich in ihrem spannenden Vortrag mit auf eine Reise durch ein Jahrzehnt eigener Fastenerfahrung. Dabei erklärt sie den oft unbekanntem Zusammenhang zwischen Fasten und dessen Auswirkungen auf den menschlichen Hormonhaushalt.

Welche Effekte hat Fasten auf unsere Hormone? Warum spielen insbesondere Zucker und Fett in der Ernährung eine entscheidende Rolle, und wie kannst du durch gezielte Fastenzeiten und die richtige Regeneration dein Energielevel vervielfachen? Frau Dr. Friedl zeigt anhand der drei häufigsten Hormone praktische Beispiele und erklärt eindrucksvoll, wie Fasten den Darm, das Immunsystem sowie die psychische und seelische Gesundheit beeinflussen kann.

Hol dir praxisnahe Tipps und starte in eine neue Lebensenergie!

## Vom Vorsatz zum Erfolg mit Gilbert Egger

Gemeindeamt Montag, 17.03.2025 18 Uhr

Dieses Seminar unterstützt dich dabei, deine Vorsätze mit Leichtigkeit und Klarheit in die Tat umzusetzen. Erlebe, wie Selbstdisziplin zur Quelle deiner Stärke wird und wie positive Gewohnheiten deinen Alltag bereichern können. Durch gezielte Reflexion entdeckst du, was dich antreibt und wie du deine Energie auf das Wesentliche fokussierst.

Du lernst bewährte Methoden kennen, um deine Ziele klar zu formulieren und erfolgreich zu erreichen. In interaktiven Übungen entwickelst du konkrete Pläne, die zu dir und deinem Leben passen. Inspirierende Impulse und praktische Techniken zeigen, wie du Schritt für Schritt echte Veränderung bewirken kannst. Freue dich auf einen Abend voller Motivation, der dir neue Perspektiven und kraftvolle Werkzeuge für deine persönliche Entwicklung bietet. Mach den ersten Schritt – dein Erfolg wartet bereits auf dich!

## Aktiv-Vortrag Wundervolles Bewegen mit Ines Tasic

Gemeindesaal Montag, 24.03.2025 18 Uhr

Durch unseren bewegungsarmen Alltag neigen wir dazu, dass wir Bewegung oft als anstrengend und mühsam empfinden. Das Wunder der Zufriedenheit und Klarheit, welches uns die Bewegung schenken kann, nehmen wir allzu oft gar nicht mehr wahr. In diesem aktiven Vortrag erfährst du Wissenswertes über deinen Körper, dessen Bewegung, und welche kleinen Übungen du ohne viel Anstrengung in den Alltag einbauen kannst.

## Kräuter und Gewürze mit antiviralen Inhaltsstoffen mit Sandra Holzer

Gemeindesaal Montag, 31.03.2025 19 Uhr

Im Workshop werden Kräuter- und Gewürzportraits besprochen mit ihren antiviralen Inhaltsstoffen. Außerdem werden Rezepte für die eigene Haushausapotheke durchbesprochen und 3 Mitbringsel für zu Hause hergestellt.

## Bodyfit – das Ganzkörperprogramm trifft auf Klangschalen mit Nicole Ochsenhofer    Gemeindesaal Montag, 07.04.2025 19 Uhr

Heute richten wir den Fokus auf Muskelkräftigung, Gelenkmobilisation und aktives Dehnen. Außerdem wollen wir durch gezielte Übungen unsere Fettverbrennung ankurbeln. Das Programm ist für Trainingseinsteiger, sowie Geübte durchführbar. Jeder arbeitet im eigenen Tempo!

Anschließend genießen wir die Klänge und die entspannende Wirkung der Klangschalen. Bitte eine Matte, Decke und Polster sowie eine Weste zum Überziehen mitbringen!

## Nordic Walking mit Christian Fichtinger vor dem Gemeindeamt Donnerstag, 10.04.2025 18 Uhr

Das sportliche und dynamische Ganzkörpertraining bietet eine optimale Möglichkeit, dein Herz-Kreislaufsystem zu trainieren, ganzheitlich Muskulatur aufzubauen und Verspannungen zu lösen. Bei diesem Termin lernst du das 5-Zonen-System der Nordic Walking Technik kennen. So wird es dir leichter fallen, die Komplexität der Technik zu reduzieren, ohne dabei die wichtigen Punkte zu vernachlässigen. Beweglichkeits-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen mit den Stöcken sowie ein Ausblick in die Sporttechniken sind weitere Inhalte an diesem Tag.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung und Nordic Walking Stöcke

## Abschluss des Fastenprogramms mit Herta Zeiler Gemeindesaal Montag, 14.04.2025 19 Uhr

Herta Zeiler möchte dich herzlich zu einem Feedback-Gespräch einladen, um deine Erfahrungen, Eindrücke und Rückmeldungen zu sammeln.

In diesem Gespräch wird folgendes besprochen:

- deine persönlichen Erfahrungen während der Fastenwochen
- was für dich besonders gut funktioniert hat
- Verbesserungsempfehlungen für zukünftige Fastengruppen



Dein Feedback ist sehr wertvoll, einerseits um einen Austausch zu ermöglichen, eventuell noch offene Fragen zu beantworten und andererseits, um das Konzept für dieses Angebot weiterzuentwickeln.

# Verbindliche Anmeldung

für das Programm „**Bewusster Leben – Aktiv Bewegen –  
mit Wohlgefühl durch die Fastenzeit**“

mit Anmeldeformular am Gemeindeamt (Postkasten) oder per Mail an  
[gesundegemeindesulz@gmail.com](mailto:gesundegemeindesulz@gmail.com) bis **07.02.2025**

Name .....

Adresse .....

E-Mail-Adresse .....

Handynummer .....

## Anmeldung zum Vortrag und Info-Abend:

- Ich melde mich für den **Vortrag „Bioresonanz und Fastenzeit“** mit Herta Zeiler  
(*Mo, 10.02.2025 18 Uhr*) an!  
Der Vortrag kostet EUR 10,-
  - Ich melde mich für den Infoabend zum Programm in der Fastenzeit an  
(*Mo, 10.02.2025 ca. ab 19 Uhr*)!
- 

## Anmeldung zum Programm in der Fastenzeit – Start Mi, 05.03.2025:

- Ich möchte **am Fastenprogramm teilnehmen**.  
Die Kurskosten betragen EUR 115,- für Sulzer  
EUR 130,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden  
**Optional** kann ich das individuelle Ernährungsprogramm mit Bioresonanz - Kosten EUR 95,-  
(werden dann direkt mit Herta Zeiler verrechnet) beanspruchen.
- Ich entscheide mich dann **nach dem Info-Abend**, ob ich beim Fastenprogramm  
mitmachen möchte.