



## **Fasten und Skifahren**

*Gute Vorsätze für das neue Jahr gleich im Januar umsetzen*

Gesund ins neue Jahr: mit Skifahren und Schneeschuhwandern in den Winter-Fasten- und Basenfasten-Kursen bei [fasteninfos.de](http://fasteninfos.de). Der Saft ersetzt den Glühwein, die Brühe die Schweinshaxe, Qi Gong und Meditation die Disco. Der Start ins neue Jahr erfolgt mit der Realisierung guter Vorsätze.

Skifahren und dabei Fasten - eine verrückte Idee? Keineswegs! Bereits der Begründer des Fastens für Gesunde, Dr. Hellmut Lützner, hat mit seinen Skigruppen gefastet. Skifahren, Langlauf oder Wandern im Schnee sind ideale Bewegungsform für das Fasten: ausdauernd und gut regulierbar. Natürlich gibt es auch Après-Ski beim Fasten: mit leckeren Tees oder Saftpunsch und viel guter Stimmung. Wer nicht ganz auf Essen verzichten möchte, kann beim Basenfasten gesunde Kost in Form von viel Gemüse und Obst zu sich nehmen.

Das Hotel Central in Pertisau am Achensee/Tirol bietet für eine Ski-Fastenwoche beste Bedingungen zum Alpine-Skifahren, für Langlauf und auch für schöne Winterwanderungen mit Schneeschuhen oder Wanderschuhen. Das Wirts-Ehepaar bereitet in familiärer Atmosphäre die leckere Gemüsebrühen und für die Basenfaster frisches Gemüse, Salate und Suppen und liest Ihnen Ihre Wünsche von den Lippen ab.

Der fastenärztlich ausgebildete Fastenleiter Eckhard Heumeyer begleitet durch die Fastentage mit vielen Informationen, geführten Ski- und Wandertouren sowie Qi Gong, Meditation und Entspannung. Alle Veranstaltungsdaten, Preise und Termine sowie weitere Informationen stehen auf der Homepage [fasteninfos.de](http://fasteninfos.de).

## **Pressekontakt**

GBG GmbH

Herr Eckhard Heumeyer  
Fürstenstr. 50  
09130 Chemnitz

[fasteninfos.de](http://fasteninfos.de)  
[info@fasteninfos.de](mailto:info@fasteninfos.de)

## **Firmenkontakt**

GBG GmbH

Herr Eckhard Heumeyer  
Fürstenstr. 50  
09130 Chemnitz

[fasteninfos.de](http://fasteninfos.de)  
[info@fasteninfos.de](mailto:info@fasteninfos.de)

Die GBG GmbH veranstaltet Kurse und Seminare zu den Themen Gesundheit, Stressmanagement, Burnout-Prävention, Fasten, Basenfasten und Heilfasten. Die Seminare werden von zertifizierten Leitern durchgeführt. Weiterhin informiert die Firma auf ihrer Homepage mit aktuellen Beiträge zu den Themen Fasten und Ernährung.

Anlage: Bild

