

Detox & Heilfasten

Ambulant

September 2022

13.09.2022 – 22.09.2022



Eine Kur für Ihr Wohlbefinden, Ihre Vitalität und für Ihre Gesundheitsprophylaxe

Schonung, Entgiftung, Säuberung des Magen-Darmtraktes und des ganzen Körpers

Warum sind die Verdauung und die Ernährung so wichtig für Ihr Immunsystem? Sie erfahren die positiven Veränderungen während der Heilfastenwoche am eigenen Körper. Vorträge und persönliche Analysen helfen Ihnen, sich ein Bild über das Heilfasten zu machen

Unsere Erfahrung – Ihr Gewinn

Nach den QuintaSana – Heilfasten- und Regenerations-Tagen starten Sie wieder frisch, erholt, vitalisiert und voller Tatendrang in Ihren Alltag. Unsere langjährige Erfahrung mit individueller Beratung jedes einzelnen Teilnehmers ist der Schlüssel zu Ihrer Ressource.

Diese 9 Tage beinhalten:

Individueller (obligatorischer) Gesundheitscheck und persönliche Begleitung mit

- Messung von Blutdruck, Blutzucker, Urinstatus, Körpergewicht. Persönliche Abklärungen inkl. Essverhalten, Konstitutions- und Regulationstyp.
- bei Schwermetallbelastungen Allergien etc. werden Laboranalysen veranlasst

Informations- und Orientierungsabende zu den Themen

- Standortvorbereitungen, Durchführung und Phasen einer Fastenwoche
- Ernährung als Grundlage einer gesunden Physiologie der Darmflora und Immunität
- Persönliches Fastenprogramm, wiederholter Kontrollstatus im Laufe der Fastenwoche, integrative Atemübungen, Meditationen, Yoga
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe mit Abschlussabend resp. Informationen, um nach diesen Tagen gut und erfolgreich wieder in den Alltag einzusteigen.

Instruktionen zu den „Vier- S“ Säuberung, Schonung, Schulung und Substitution

- Für Bäder, Wechselduschen, Bürstenmassagen, Einläufe, Wickel / Kompressen
- Individuelles Fastenprogramm – wie z.B. F. X. Mayr, QuintaSana, QuintaVital, Basenfasten, QuintaYura, ect.

Fastenpakete:

- Fastenplan mit diversen Rezepten zur Zubereitung von Basensuppe, Gemüse- und Früchtecocktails, sowie spezifische Fastenmahlzeiten
- Basenpulver, Bittersalz, Tropfen für die Unterstützung der Leber, homöopathische Begleitmittel, ergänzende Mineralstoffe und Vitamine, ausleitende Mittel wie Tees etc.
- *Das Fastenpaket kann je nach Person und Beschwerdebild von unterschiedlichem Inhalt sein*

Empfehlungen

Wir empfehlen, die erste **Colon-Hydro-Therapie** (Darmspülung) möglichst **vor dem vierten** Heilfastentag bei uns durchführen zu lassen.

Je nach Befund, sollten weitere Spülungen folgen. Die langjährigen Erfahrungen zeigen, dass generell 2 - 4 Spülungen zur Regeneration des Darmes nötig sind.

Zu einer Heilfastenwoche gehören ebenfalls: **Individuelle Begleitung durch eine Therapieform** Ihrer Wahl in Absprache mit der Fastenleitung.

- Indikationen werden sich auch im Laufe der Heilfasten- und Regenerationswoche ergeben
- z. B. Massagen wie Lymphdrainage, Fussreflexzonen aber auch Aroma-, Ölmassage, etc. (Angebot und Preise siehe letzte Seite).

In den Tagen vom 1. bis am 9. September 2022 werden die persönlichen Check-ups durchgeführt.

Bitte so früh wie möglich Ihre Termine anmelden. So sichern Sie sich einen auf Sie persönlich abgestimmten Therapieplan, bei dem auch Ihre Wünsche und Möglichkeiten berücksichtigt werden können.

Vorbereitend empfehlen wir einen Monat vor Fastenbeginn den Kaffeekonsum abzubauen, damit Sie ab dem 1. Fastentag auf null Tassen Kaffee sind. Die letzten Tage vor dem Fastenstart sollten Sie möglichst leicht essen (Suppen, Salat, Basengemüse etc.). Ebenfalls Noxen wie Alkohol, Zigaretten und Medikamente (nach Absprache mit uns) abbauen. Wir helfen Ihnen gerne beim „Ausschleichen“ vom langjährigen Abusus. Therapien nach Wahl und Indikationen.

DETAILPROGRAMM

Dienstag, 13. September 2022 um 19:00 – 21:30 Uhr Informationsabend

Treffpunkt 19:00 - 21:30 Uhr	Vortrag Einführung in die Vitalität- und Regenerationswoche. Therapien nach Wahl und Indikationen
---	---

Weshalb werden wir müde, launisch, unzufrieden, unpässlich und krank?
Was heisst Regeneration für den Körper?!
Regulation der Gewebe und Fließmechanismen, Ausscheidung, Aufbau und Vitalität.

Gemeinsames Treffen und besprechen der Fastenwoche, Informationen über die ganzheitlichen Zusammenhänge von Ernährung, Verdauung, Gesundheit, Unpässlichkeit, Krankheit. Gesundheit und Immunität, meine Nahrung meine Stimmung, Lebensstil und Lebensvitalität, Essen als Stimmungsmacher, nützliche Tipps, Rezepte und Fragen beantworten. Sie erhalten Ihr persönliches Fastenpaket und Dossier.

Mittwoch, 14. September 2022, Vorbereitung und 1. Abbautag

Reis oder Kartoffelbreitag mit Gemüse oder Suppen
Therapien nach Wahl und Indikation

Donnerstag, 15. September 2022, Vorbereitung und 2. Abbautag

Reis oder Kartoffelbreitag mit Gemüse laut Plan, individueller Essensplan siehe persönliches Dossier.
Darmentleerung durch Bittersalz und evtl. Colon-Hydro-Therapie
Therapien nach Wahl und Indikation

Freitag, 16. September 2022, Fastentreffen, 1. Fastentag

Treffpunkt 19:00 21:30 Uhr	Bequeme Kleidung und Socken für Atem- und Yogaübungen. Besprechen von Erfahrungen, Support der Fastenleitung und Assistenten. Tipps und Tricks beim Regenerieren. Fragestunde. Parameter – Urin, Gewicht, evtl. Blutzucker. Individueller Plan, siehe persönliches Dossier, Therapien nach Wahl Darmentleerung durch Bittersalz und evtl. Colon-Hydro-Therapie.
---	---

Samstag, 17. September 2022, 2. Fastentag und 1. Lebertag

Entgiftung der Leber setzt ein. Besondere Leberbehandlung durch

Leinsamenkompressen und Kartoffelwickel, Darmentleerung durch Bittersalz und evtl. Colon-Hydro-Therapie, Einläufe. Tee- und Ölanwendungen zur Entgiftungsförderung, Bädermischung zu Hause, Massagen.
Therapien nach Wahl und Indikation

Sonntag, 18. September 2022, 3. Fastentag und 2. Lebertag

Lebertag: die Leber benötigt besondere Pflege durch Tropfen, Tee, Kompressen, Einlauf, Ruhe und Heilschlaf.
Therapien nach Wahl und Indikation

Montag, 19. September 2022, 4. Fastentag und 3. Lebertag

Treffpunkt Bequeme Kleidung und Socken für Atem- und Yogaübungen. Besprechen
19:00 - 21:30 Uhr von Erfahrungen, Support der Fastenleitung und Assistenten. Tipps und Tricks beim Regenerieren.

Besondere Leberbehandlung durch Leinsamenkompressen und Kartoffelwickel.
Therapien nach Wahl und Indikation

Dienstag, 20. September 2022, 5. Fastentag und 4. Lebertag

Individuelle Begleitung durch eine Therapieform Ihrer Wahl.
CHT-Therapie und oder Einläufe
Diverse Massagen wie Aromaöl, Ayurveda oder klassische Massage

Mittwoch, 21. September 2021, 6. Fastentag

CHT-Therapie und/oder Einläufe.
Individuelle Begleitung durch eine Therapieform Ihrer Wahl und Indikation.

Donnerstag, 22. September 2022, Fastenbrechen - Abschlussabend

Treffpunkt Austausch der Erfahrungen, Information Aufbauabende, individuelle Begleitung,
19:00 - 21:30 Uhr weitere Planung nach der Fastenwoche, Schlussabend, Meditation, (Bequeme Kleidung und Socken anziehen).

Preise

Check-up gross (für „Heilfasten-Neulinge“) CHF 300.--

Check-up klein (für die bei uns schon als Fastenerproben bekannt) CHF 225.--

Starter-Fastenpaket CHF 300.--

Individuelle Therapien nach Wahl:

Ayurveda Ölmassage	pauschal ca. 1 ½ - 2 h	CHF 240.--
Fussreflexzonenmassage	ca.60 Min.	CHF 160.--
Ganzkörpermassage	ca.60 Min.	CHF 160.--
Lymphdrainage	ca. 60 Min.	CHF 160.--
Leberwickel / Massage	ca. 60 Min.	CHF 160.--
Aromamassage	ca. 60 Min.	CHF 160.--
Schröpfmassage	ca. 60 Min.	CHF 160.--
Colon-Hydro-Therapie	pauschal 90 Min. ca.	CHF 240.--
Blutegel Therapie (Verbandwechsel am Folgetag)	pauschal inkl. Materialien	CHF 270.--
Ernährungsberatung	ca.60 Min.	CHF 160.--
Physiotherapie	ca.60 Min.	CHF 160.--

Von vielen Krankenkassen, EMR und ASCA anerkannt und NVS A-Mitgliedschaft.

Check-ups in Rahmen einer Beschwerde / Krankheit und sämtliche Therapieformen können je nach Versicherungspolice ganz oder teilweise über die Zusatzversicherung Ihrer Krankenkasse abgerechnet werden. Das Fastenpaket wird nur teilweise oder gar nicht oder als Prävention anerkannt.

Fastenleitung:

Katharina Rapold

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom Homöopathie, Colon- Hydro- Therapeutin

Sabrina Lange, Naturheilpraktikerin TEN

QuintaSana GmbH, Praxis für ganzheitliche Medizin, Naturheilkunde TEN

& Psychosomatik,

Stationsstrasse 1, 8442 Hettlingen

[Anmeldung für die Regenerationswoche – Kur](#)

Direkt auf unserer Homepage: <https://quintasana.ch/detox-heilfasten>