



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## **FASTE DICH SCHÖN!**

Erstellt am 04.03.2019

Zu Beginn der Fastenzeit stellen wir die Tirolerin **Sabine Entstrasser** vor. Seit Jahren beschäftigt sie sich mit allen Aspekten des Fastens und hat dazu ein ganzheitliches Programm mit dem klingenden Namen „**FASTE DICH SCHÖN**“ entwickelt. Allein das ist schon wahnsinnig aussagekräftig, wie wir meinen. Sabine vertraut beim Fasten regelmäßig auf unsere wertvollen Öle. Sie hat uns nun einige Fragen über das Fasten beantwortet. DANKE dafür. Übrigens: Fasten kann man immer, nicht nur zur Fastenzeit :-)



### **ÜBER DAS FASTEN IM ALLGEMEINEN, SABINE?**

Fasten in seiner ursprünglichen Definition bedeutet den bewussten, freiwilligen und zeitlich begrenzten Verzicht auf feste Nahrung. Das in unserem Kulturkreis hauptsächlich mit Fasten verbundene Abnehmen ist eigentlich eine Nebenwirkung in diesem Prozess. Für mich ist mit dieser uralten naturheilkundlichen Therapieform wesentlich mehr verbunden.

### **Was steckt hinter dem Begriff FASTE DICH SCHÖN?**

In dem von mir entwickelten FASTE DICH SCHÖN-Prozess starten wir bereits mit der Vorbereitung auf das tatsächliche Fasten. Das Fasten ist für gesunde Menschen (!) und dauert mindestens fünf Tage, es beginnt mit individuell abgestimmter Darmentleerung. Geprägt von meiner Ausbildung und meiner Lebenserfahrung verbinde ich in meinen Fastenkuren die Buchinger-Lützner-Methode – auch bekannt als Saftfasten – mit ganzheitlichen Anwendungen aus verschiedenen Kulturen. Als ärztliche geprüfte Fastenleiterin unterstütze ich meine Kunden bei unterschiedlich auftretenden Nebenwirkungen, die bei jedem Fastenden auftreten. Zum Beispiel ist eine belegte Zunge ein typisches Merkmal des Reinigungsprozesses im Körper. Nach traditioneller indischer Heilkunde werden durch Mundspülung mit Sonnenblumenöl (von Farmgoodies) Bakterien und Schadstoffe im Mund aufgenommen und einfach ausgespuckt. Wesentliche Ziele des FASTE DICH SCHÖN-Prozesses sind Darmsanierung und Entgiftung. Erholsamer Schlaf, mehr Energie, Zufriedenheit, Klarheit, mehr Ruhe und wache Sinnesorgane sind Ergebnisse, über die viele meiner Teilnehmer nach den Fastentagen berichten.

## **WELCHE BEGLEITENDEN MASSNAHMEN ZUM FASTEN EMPFIEHLST DU?**

Da man sich beim Fasten bewusst für sich selbst und seinen Körper Zeit nimmt, ist es ratsam diese völlig auszunützen. Für ein noch besseres Kennenlernen mit seinem eigenen ICH, ergänzen wir bei FASTE DICH SCHÖN diese Kuren zum Beispiel durch

- Faszien-Yoga,
- naturheilkundliche Anwendungen,
- spezifische Massage- und Akkupunkturgriffe,
- Atemübungen,
- Wasseranwendungen und Bewegungseinheiten in der Natur.

Im Anschluss an das Fasten gibt es die Aufbautage. Diese sind natürlich auch ein sehr guter Anlass für eine nachhaltige Ernährungsumstellung im Alltag.

### **Zur Person SABINE ENTSTRASSER**

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (Deutsche Fastenakademie), gewerblich geprüfte Masseurin, Kosmetikerin, sowie Personal Coach. Die Bewegungstherapeutin mit Diplom für Holistic Therapy (Rochester, England) und Yogalehrerin ist spezialisiert auf Naturkosmetik, naturheilkundliche Ganzkörperanwendungen und Faszienyoga.

Mehr über Sabine Entstrasser, Ausbildung und Laufbahn, über aktuelle Veranstaltungen und Fastentermine gibt es auf der Webseite und auf Facebook unter „Faste dich schön“.