

## Termine 2022/2023

- Fastenkurs "Summer-Shape" 20. Juni - 25. Juli 2022, Fastenstart 1. Juli
- Fastenkurs "Herbst-Fit" 12. Sept. - 21. Okt. 2022, Fastenstart 23. Sept.
- Fastenkurs "Herbstferien" 17. Okt. - 30. Nov. 2022, Fastenstart 28. Okt.
- Fastenkurs "Vorweihnachten" 7. Nov. - 19. Dez. 2022, Fastenstart 18. Nov.
- Fastenkurs "Guter Vorsatz" 2. Jan. - 10. Feb. 2023, Fastenstart 13. Jan.
- Fastenkurs "Faschingsferien" 6. Feb. - 13. März 2023, Fastenstart 17. Feb.
- Fastenkurs "Osterfasten" 27. Feb. - 3. April 2023, Fastenstart 10. März
- Fastenkurs "Fit ins Frühjahr" 11. April - 15. Mai 2023, Fastenstart 21. April



Weiter Termine und Kursbuchung unter [www.dr-birgit-viertlboeck.de](http://www.dr-birgit-viertlboeck.de)

per E-Mail: [mail@dr-birgit-viertlboeck.de](mailto:mail@dr-birgit-viertlboeck.de)  
oder Mobil: 0049-163-6362898

## Kursbetreuung

Dr. med. vet. habil.

Birgit Viertlböck, Heilpraktikerin  
Professionelle, individuelle und liebevolle Begleitung.

Durch Fasten und Intuitives Essen verbindest du dich wieder mit deiner Selbstwahrnehmung und dem Körpergefühl. Der Weg in die Gesundheit wird dadurch frei.



### Online-Fastenkurs daheim

Umsetzung, dort wo es wichtig ist!

- Kleingruppe (7-11 Personen)
- 8 Live-Zoom-Treffen
- 6 Wochen Betreuung
- Täglicher Austausch im Chat
- Frühbucherpreis 224 € (incl. Mwst.)  
Normalpreis 318 € (incl. Mwst.)



### Teilnehmerstimmen und Bewertungen

Ich war das erste Mal bei einem Fastenkurs dabei und es war ein tolles Abenteuer! Birgit war stets erreichbar und gab Impulse und auch die Gruppendynamik war unterstützend. Ich würde es jederzeit wieder machen, da ich mich mehr mit mir selbst verbunden fühle und v.A. das intuitive Essen mir sehr gut tut. Wer sich etwas Gutes tun möchte, einen reset von alten Mustern erreichen und sich wohler in seiner Haut fühlen möchte, dem kann ich das Fasten und den Fastenkurs von Birgit nur empfehlen. (M., Schweiz)

Vielen Dank an Birgit, für diese tolle Erfahrung, die Unterstützung, all den wertvollen Input, den riesigen Einsatz! Jede Frage wurde beantwortet und es wird so viel Wissen geteilt! Der Fastenkurs ist nicht nur ein Reset für den Körper und ein Boost für die Gesundheit sondern auch ein Startschuss für neue Ernährungsgewohnheiten. Unbedingt ausprobieren!! (S., Berlin)

Gesundheit,  
Wohlfühlgewicht  
und endlich Freiheit  
rund ums Thema "Essen"



Ganzheitliches Fasten  
mit dem Ziel  
„Intuitives Essen“

Das ist mehr als "nur"  
ein Fastenkurs!

- + Achtsamkeits-Coaching
- + Ernährungsberatung
- + Einstieg ins „Intuitive Essen“
- + Meditationen
- + Anleitungsvideos
- + viele Impulse für die Gesundheit



## Warum Fasten?



Fasten wirkt bei verschiedensten Krankheiten heilend, vorbeugend und mildert Krankheitsverläufe.

Das sind z.B. Neurodermitis, Schuppenflechte, Allergien und Asthma, rheumatischen Erkrankungen, Häufige Kopfschmerzen und Migräne, Magen- und Darmprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen, Altersdiabetes, Metabolisches Syndrom

Alter Ballast, Säurelast und Toxine werden freigesetzt. Die Verdauungsorgane erholen sich.

Durch eine bewusste Aufbauphase nach dem Fasten nehmen wir die Reaktionen unseres Körpers wieder besser wahr. Das Körperbewusstsein und die Selbstwahrnehmung steigt. ("Was tut mir gut? Was tut mir nicht gut?") So starten wir ins Intuitive Essen!

## Vorteil Daheim-Fasten

Das persönliche Umfeld erlebt alle Phasen des Fastens und Intuitiven Essens mit.

Es erlebt die Selbstfürsorge des/der Teilnehmer\*in, die Veränderung des Essverhaltens und der Ernährungsgewohnheiten. Und manches wird vielleicht sogar am gemeinsamen Familientisch übernommen.

Geschieht das Fasten in einer Klinik oder Hotel, ist nach der Heimreise oft bald kein nachhaltiger Effekt auf Ernährung und Essverhalten mehr sichtbar.



## "Ich kann nicht fasten"



Stehen dir deine Glaubenssätze noch im Weg?

"Fünf Tage nichts essen - das kann ich nicht" Du hast es ganz einfach noch nie probiert! Es ist nämlich einfacher als du denkst. Fachgerechte Vorbereitung und Anleitung ist das A und O. Die Gruppendynamik und die Kursleitung unterstützen dich - täglich!

"Ich werde danach wieder zunehmen." Intensive Begleitung in der drei-wöchigen Aufbauphase und detaillierte Anleitung zum Intervallfasten und intuitivem Essen ermöglichen es dir das Gewicht dauerhaft zu halten.

„Bei mir funktioniert das nicht. Da hab ich den falschen Stoffwechsel dazu!“ Gerade durch das Heilfasten, werden Stoffwechselschief lagen und hormonelle Dysbalancen, die zu Übergewicht führen aktiv ausgebremst und rückgängig gemacht.

## Was passiert beim Fasten und warum ist es so heilsam?



Meinen umfangreichen Infovortrag findest du kostenlos auf YouTube.



Akademie für ganzheitliche Gesundheit

[www.holisticum.online](http://www.holisticum.online)

Alle Informationen zur Ausbildung "Ganzheitliche\*r Fastenleiter\*in" unter [www.holisticum.online](http://www.holisticum.online)



Dieses Konzept ist so besonders - deshalb bilden wir es auch aus!



Wir möchten mit Hilfe unserer Online-Ausbildungs-Akademie noch viel mehr Menschen die Möglichkeit geben, es im Rahmen eines begleiteten Kurses auszuprobieren und selbst anzuleiten.

Bei den allermeisten Menschen und Indikationen, ist eine medizinische Begleitung in einer Fastenklinik nicht notwendig. Deshalb eignet sich für die meisten Fastenteilnehmer in Eigenverantwortlichkeit und Absprache mit dem Hausarzt auch ein Online-Kurs.

Durch die Erfahrungen mit Online-Treffen, die wir die letzten Jahre machen durften, ist die Akzeptanz dieser Kurs-Form mittlerweile groß. Dadurch können wir diese Heilmethode auch über große Distanzen gesundheitsbewussten Menschen näherbringen.