

Fastenkurs für mehr Vitalität

Immunsystem stärken im Winter!

18. bis 25. November 2022

Berufsbegleitend, online & in 1010 Wien

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin Mag. Aneta Pissareva

Allgemeinmedizinerin Dr. Doris Gapp

Entlastung und Stärkung im Alltag.

Der Fastenkurs der **ärztlich geprüften Fastenleiterin Mag. Aneta Pissareva** ist so konzipiert, dass Sie während der Fastenwoche Ihren gewohnten Tätigkeiten nachgehen können. Morgens und abends unterstützen Atemübungen, Yoga und inspirierende Impulse sowie regelmäßige Gesprächsrunden Ihren Körper und Geist beim Entschlacken. Im Austausch mit Gleichgesinnten vertiefen Sie Ihr persönliches Fastenerlebnis. Eine bewährte Kombi für mehr Vitalität und Lebensfreude!

Optional: Ärztlicher Gesundheits-Check vor und nach dem Fasten.

Allgemeinmedizinerin und Vitalstoffexpertin Dr. Doris Gapp wird Sie während der Fastenwoche begleiten. Ein ärztlicher Gesundheits-Check vor und nach dem Fasten hilft Ihnen, Ihren eigenen Körper noch besser kennenzulernen und langfristig für Ihre Gesundheit zu sorgen.

Zielgruppe

Gesundheitsorientierte Menschen, die ihr Wohlbefinden auf natürliche Weise stärken und sich einen Vital-Kick für die kalte Jahreszeit holen wollen.

Wie unterstützt Fasten Ihre Gesundheit?

- bringt Ihre Verdauung ins Gleichgewicht
- fördert die Gewichtsreduktion
- stärkt Ihr Immunsystem
- verbessert Ihre Stress-Resistenz
- schenkt Ihnen mehr Energie
- schafft Klarheit, Ruhe und Lebensfreude

Das erwartet Sie:

- Einfühlsame Fastenbegleitung und viele Möglichkeiten zum Austausch in der Gruppe
- Hybrid-Veranstaltung: Online & vor Ort, berufsbegleitend möglich
- Fasteneinstieg am Wochenende, umfassende Info-Materialien
- Wertvolle Ernährungsempfehlungen & individuelle Gesundheitstipps
- Entspannung, Yoga, Meditation
- Bewegungsimpulse in der Natur – optional mit Nordic Walking
- Optional: Ärztlicher Gesundheits-Check vor und nach dem Fasten (wird extra verrechnet)

Pauschalpreis Fastenwoche € 550,- (inkl. 20 % MwSt.)

Kostenfreier Infoabend

Wann: Donnerstag, 3. November 2022, um 18:30 Uhr

Wo: HOME OF HEALTH, Ordination Dr. Doris Gapp in 1010 Wien, Wipplinger Str. 32/21
Die Teilnahme ist auch online möglich. Um Anmeldung wird gebeten.

Wir freuen uns auf Sie!

Mag. Aneta Pissareva und Dr. Doris Gapp

Anfragen und Anmeldungen unter:

Mag. Aneta Pissareva
Ärztlich zertifizierte Fastenleiterin
Gesundheitsyoga, Mentaltraining, Meditation

Mobil: +43 664 1352747
info@fastenseminare.eu
www.reset-fasten.at



Mag. Aneta Pissareva ist seit 1997 als Betriebswirtin und Unternehmerin in der Privatwirtschaft tätig und weiß daher, wie herausfordernd es sein kann, Leichtigkeit und Gelassenheit in einen intensiven beruflichen Alltag zu integrieren. Das bewusste Erkennen ihrer eigenen Ruhebedürfnisse und die spirituelle Sinnsuche brachten Aneta 2008 zum Fasten. Seit 2012 leitet sie ihre Fastenkurse mit viel Freude und Empathie.

www.reset-fasten.at

- Ärztlich anerkannte Fastenleiterin (BV-Fasten und Ernährung)
- Basenfasten-Trainerin
- Unternehmensberaterin
- Diplomierte Mentaltrainerin, Nordic Walking-Instruktor
- Weiterbildungen in Gesundheitsyoga
- Lebens- und Sozialberaterin
- Seit Oktober 2021 Studium Klinische Ernährungsmedizin an der Donau Universität Krems

Dr. Doris Gapp
Allgemeinmedizinerin
Vitalstoff- und Ernährungsexpertin

Telefon: +43 1 532 45 00
home@homeofhealth.at
<https://www.homeofhealth.at>



Dr. Doris Gapp ist Allgemeinmedizinerin und Vitalstoffexpertin. Der Fokus ihrer Ordination HOME OF HEALTH liegt auf Gesundheitsvorsorge, Therapie von Mangelerkrankungen, sowie körperlich-geistigem Wohlbefinden in Kombination mit der klassischen Allgemeinmedizin. Durch ihre Ausbildung zur Ernährungsmedizinerin und regelmäßige Teilnahme an diversen Fastenkuren weiß sie um die gesundheitlichen Vorteile und positiven Auswirkungen sowohl auf Körper als auch Geist. <https://www.homeofhealth.at>

- Studium an der Universität Wien/Promotion 1993
- Ausbildung zur Ärztin für Allgemeinmedizin
- Eisenspezialistin
- ÖAK Diplom für Ernährungsmedizin-/Metabolic Balance
- ÖAK Diplom für Psychosoziale & Psychosomatische Medizin

Ärztlicher Gesundheits-Check

vor und nach dem Fasten

im Rahmen des Fastenkurses
 „Immunsystem stärken im Winter!“
 vom 18. bis 25.11.2022
 Allgemeinmedizinerin Dr. Doris Gapp

Im Rahmen des Fastenkurses der ärztlich zertifizierten Fastenleiterin Mag. Aneta Pissareva können Sie sich zu einem umfassenden Gesundheits-Check bei **Allgemeinmedizinerin und Vitalstoffexpertin Dr. Doris Gapp** anmelden.

Vor dem Fasten:

- Ausführliches ärztliches Gespräch
- Untersuchung
- Blutabnahme
- Harnuntersuchung

Vier Wochen nach dem Fasten:

- Blutabnahme
- Ausführliches ärztliches Gespräch

Was ist beim Fasten wichtig?

Um einen wirklich nachhaltigen Effekt zu erzielen, empfehlen wir Ihnen, Ihren Körper langsam auf die Fastenwoche vorzubereiten und eine entsprechende Aufbauzeit nach dem Kurs einzuplanen.

Vorbereitung: 1 Woche Basenfasten vor dem Kurs
 Aufbauzeit: 2 bis 3 Wochen Basenfasten danach

Honorar Gesundheits-Check: € 150,-

Voraussetzung: In den letzten 12 Monaten fand keine Gesundenuntersuchung statt. Einmal pro Jahr übernimmt die Krankenkasse die Kosten für eine Gesundenuntersuchung. Wurde diese bereits in Anspruch genommen, beläuft sich das Honorar für den Gesundheits-Check auf gesamt € 230,-

Basenfasten vor dem Kurs

Mit pflanzlicher Kost (Obst, Gemüse, Wildkräuter, Keimlinge) bereiten Sie Ihren Körper optimal auf die Fastenwoche vor. Verzichten Sie eine Woche vor dem Kurs auf Kaffee, Süßes, Milchprodukte, Eier und Fleisch. Trinken Sie ausreichend Wasser.

Wie unterstützt Fasten die Gesundheit?

- bringt Ihre Verdauung ins Gleichgewicht
- fördert die Gewichtsreduktion
- stärkt Ihr Immunsystem
- verbessert Ihre Stress-Resistenz
- schenkt Ihnen mehr Energie
- schafft Klarheit, Ruhe und Lebensfreude

Anmeldung zum Gesundheits-Check:

Dr. Doris Gapp

Allgemeinmedizinerin, Vitalstoff- und Ernährungsexpertin

Telefon: +43 1 532 45 00

home@homeofhealth.at

https://www.homeofhealth.at