

Meine Vital-ity  
**FASTENWOCHE**  
ist meine Zeit für mich!

Lebensfreude

Gesundheit

Gewichtsverlust

Schönheit



#### Für wen eignet sich eine Fastenwoche?

Fasten bietet uns eine wirkungsvolle Möglichkeit der inneren Reinigung und Besinnung. Es klärt die Gedanken und lässt uns neue Kräfte tanken. Durch die tägliche und individuelle Betreuung während der Fastenwoche werden Ihnen die Vorteile der Entschlackung für den eigenen Körper näher gebracht.

Wer das Fasten einmal so erlebt hat, weiß es zu schätzen und zu lieben. Die Teilnahme an einer Fastenwoche eignet sich besonders:

- zur Darmreinigung und Entschlackung
- bei innerer und/ oder körperlicher Unzufriedenheit
- vor wichtigen Entscheidungen,
- um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren
- wenn sich eine Lebenssituation verändert bzw. verändern soll

#### Termine und Preise

Die aktuellen Termine und Preise finden Sie online unter [www.vital-ity.de](http://www.vital-ity.de).

## *Eine Oase der Stille in einer lauten Zeit*



Liebe Leser, unser moderner Alltag ist oft hektisch und herausfordernd. Deshalb ist es sinnvoll, in regelmäßigen Abständen einen Ausgleich zu schaffen: einfach mal eine Auszeit nehmen, um Körper und Geist zu reinigen. Fasten ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Die Fastenzeit klärt Gedanken, unterstützt Veränderung, ermöglicht Regeneration und lässt Sie neue Kraft tanken.

Mit Ihrer Teilnahme an einer betreuten Fastenwoche ermöglichen Sie sich Ihr persönliches Fastenerlebnis. Wir bieten Ihnen zwei verschiedene Programme an: Fastenwoche BASIS und Fastenwoche INTENSIV. Sie erhalten in beiden Programmen wertvolle Informationen über die Hintergründe des menschlichen Stoffwechsels, was in Ihrem

Körper während des Fastens passiert und wie Sie den Schwung, den Sie während des Fastens erleben, auch künftig in Ihren Alltag integrieren können.

In der Fastenwoche INTENSIV ist zudem ein Persönlichkeitstraining mit verschiedenen Übungen zur Stärkung von Körper und Geist integriert. Da diese Übungen stets variieren, wird jede Fastenwoche zu einem einzigartigen Erlebnis. Je nachdem, wo Sie ihren Schwerpunkt legen, wählen Sie eines der Programme und profitieren von unserer jahrelangen Erfahrung.

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl der für Sie passenden Fastenwoche.

Ihre Silvia Schneider



## Ernährungsvorträge während der Fastenwoche BASIS und INTENSIV

Während der Fastenwoche finden täglich Vorträge von ca. 1,5 h statt. Es werden folgende Fragen beantwortet:

- 1. Was gehört dazu, körperlich und geistig gesund zu bleiben – zu werden?**  
Vitalstoffe: Wofür werden sie in unserem Körper benötigt und wann ist es sinnvoll, Nahrungsergänzung einzusetzen? Wie kann ich eine Unterversorgung an meinem Spiegelbild erkennen?
- 2. Welchen Weg gibt es, sein Gewicht zu reduzieren, dauerhaft zu halten und sich dabei wohl zu fühlen?**

- 3. Säure- Basen- Haushalt (Teil 1)**  
Die Ursachen einer Übersäuerung  
Wie stelle ich mein Frühstück richtig zusammen?
- 4. Säure- Basen- Haushalt (Teil 2)**  
Die Folgen einer Übersäuerung - Was ist Schlacke? Wie kann ich bei mir persönlich eine Verschlackung feststellen?  
Wie stelle ich mein Mittagessen richtig zusammen?
- 5. Säure- Basen- Haushalt (Teil 3)**  
Wie kann ich meinen Körper entschlacken und entgiften?

- Wie stelle ich mein Abendessen richtig zusammen?
- 6. Der Darm- Immunorgan oder Kloake?**  
Verdauungsprobleme : Wie bekomme ich sie in den Griff?  
Selbstvergiftung: Was heißt das? Was ist die Ursache von Allergien?
- 7. Gesunde Haut, Haare und Nägel**
- 8. Alt werden, ohne vorzeitig zu altern**  
Wie können wir dauerhaft etwas für unsere Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit tun?

## Der Weg zu Ihrem ganzheitlichen Wohlbefinden

### Fastenwoche BASIS

#### Zielgruppe

Diese Woche ist für Personen geeignet, die ihren Schwerpunkt auf das reine Fasten legen wollen und/ oder von zu Hause aus fasten möchten. Die Fastenwoche Basis eignet sich auch sehr gut, um erste Fastenerfahrungen zu sammeln.

#### Programm

Freuen Sie sich auf eine ganzheitliche Fastenwoche mit Ernährungsvorträgen (siehe S. 4). Es werden grundlegende Informationen über gesunde Ernährungsweisen und Lebensmittelauswahl geboten. Sie erfahren, wie Sie nach der Fastenwoche Ihre Aufbautage gestalten. In der Gruppe ist es leichter, auf das Essen zu verzichten. Genießen Sie die gemeinsame

Fastenzeit und gehen Sie danach mit voller Energie in den Alltag.

#### Essen

Wir essen jeden Abend gemeinsam im Seminarhaus. Für diejenigen, die von zu Hause aus fasten (nicht im Hotel übernachten), gilt: Frühstück und Mittagessen für Sonntag werden nach unseren Vorgaben gestaltet. Die Fastenbrühe wird für den darauffolgenden Mittag (von der Seminarhausküche) mit nach Hause gegeben. Für diejenigen, die im Hotel übernachten, gilt: Alle Mahlzeiten werden im Seminarhaus eingenommen. Am letzten Tag essen wir alle gemeinsam im Seminarhaus (Frühstück und Mittag).

Die Fastenwoche BASIS findet in unserem Seminarhaus in Löhnberg statt.

#### Enthaltene Leistungen

Intensivtraining für Körper und Geist inkl. Material. Darin enthalten: 8x Ernährungsvorträge auf der Basis von Dr. F.X. Mayr inkl. Gesundheitsmappe (ca. 250 farbige Seiten), 1x Basenpulver

#### Zeiten

Samstag	17.00 - 21.00 Uhr
Sonntag	17.00 – 19.30 Uhr
Montag	17.00 – 19.30 Uhr
Dienstag	17.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch	17.00 – 19.30 Uhr
Donnerstag	17.00 – 21.00 Uhr
Freitag	17.00 – 19.30 Uhr
Samstag	08.00 – 13.30 Uhr

## Persönlichkeitstraining (nur Fastenwoche INTENSIV)

### BEWUSSTsein - die eigene Mitte entdecken!

- Was ist wichtig für mich?
- Was möchte ich wirklich?
- Was ist gut für mich?
- Welche Menschen umgeben mich?
- Wie möchte ich leben?
- Welche Tätigkeiten tun mir gut?
- Wie belebe ich meine Partnerschaft?

### Selbstfindung

BEWUSSTE Loslösung vom Alltag.  
Zeit und Begegnung mit mir selbst.

- Mit gezielt gestellten Fragen schneller zur eigenen Klarheit finden
- Erkennen Sie sich selbst und Ihre Bedürfnisse
- Was zählt wirklich in Ihrem Leben? Authentisch sein
- Das „eigene ICH“ wird mit unserem wirkungsvollen aufeinander abgestimmten System gestärkt
- Erkennen Sie sich NEU

# Zurückfinden zu einem längst vergessenen Wohlfühl

## Fastenwoche INTENSIV

### Zielgruppe

Die Intensivwoche zum schnellen Regenerieren und Stabilisieren des eigenen Ichs. Diese Woche ist für Menschen gedacht, die sich intensiver mit sich selbst und der eigenen Lebenssituation auf körperlicher und geistiger Ebene auseinandersetzen möchten. Sie bietet Ihnen mehr Zeit zur persönlichen Reflexion. Erleben Sie eine faszinierende und intensive Woche zum Loslassen auf allen Ebenen, um neue Energie zu mobilisieren.

### Programm bzw. enthaltene Leistungen

Freuen Sie sich auf eine ganzheitliche Fastenwoche mit Ernährungsvorträgen (siehe S. 4).  
Zusätzlich:

- Persönlichkeitstraining (siehe S. 6)

- Körperübungen, um die fünf Sinne zu schulen und neu wahrzunehmen
- Selbstfindungsübungen und Entspannung legen innere Kräfte frei und stärken das Immunsystem
- 6x Farblichtbehandlung (siehe S. 11)
- Aromaanwendung mit Heilkräuter-Essenzen
- 6x Andullationsmatte (siehe S. 10)
- 6x Chi-Maschine zur Mobilisierung der Körperenergie (siehe S. 10)
- 1x Ohrkerzen (siehe S. 11)
- Erstellung eines Fastenalbums
- Persönliche Visions-Collage zum Erfassen der eigenen Ziele
- Motivationsübungen und SELBST-wahrnehmungsübungen
- Fastenhandbuch von ca. 250 Seiten

Die Fastenwoche INTENSIV findet in unserem Seminarhaus in Löhnberg statt.

### Zeiten

Samstag	16.00 – 21.00 Uhr
Sonntag	08.00 – 13.00 Uhr 17.00 – 20.30 Uhr
Montag	08.00 – 09.00 Uhr 16.30 – 20.30 Uhr
Dienstag	08.00 – 13.00 Uhr 16.30 – 20.30 Uhr
Mittwoch	08.00 – 13.00 Uhr 16.30 – 20.30 Uhr
Donnerstag	08.00 – 13.00 Uhr 16.30 – 20.30 Uhr
Freitag	10.00 – 13.00 Uhr 15.00 – 21.30 Uhr
Samstag	08.00 – 13.30 Uhr

## Unsere Lebensgewohnheiten überfordern unseren Körper

In der heutigen Zeit essen wir zu viel, zu schlecht zubereitet, zu oft, zu spät, zu viel durcheinander, wir trinken zu wenig GESUNDE Flüssigkeiten. Die halb verdauten Speisereste bleiben im Darmkanal liegen und werden dort durch die Körperwärme (37°C) zersetzt – je nach Art des Nahrungsmittels werden sie vergoren oder faulen. Diese Gärungs- und Fäulnisgifte gehen als jauchige Substanzen direkt ins Blut über und lagern sich so im gesamten Organismus ein.

Die zersetzten Speiseteile können aber auch verkrusten und sich an der Darmwand und in deren Ausbuchtungen festsetzen. Aus diesem Grund fließt der Darminhalt oft nur

noch durch die Mitte des Darmrohres. Unter dem Einfluss von Bakterien zersetzen sich die Randschichten und geben wiederum Giftstoffe ins Blut ab. Der weitere Nahrungsabbau wird dadurch erheblich gestört: Nährstoffe können nicht mehr ausreichend durch die Darmwand ins Blut aufgenommen werden. Es kommt zur Nährstoffunterversorgung, selbst bei einer sonst gesunden Ernährungsweise. Die Nahrungsreste bleiben dadurch noch länger im Darm – ein Teufelskreis entsteht, der nur durch Darmreinigung und Darmsanierung wieder behoben werden kann.

### Säuberung

Es bedeutet, den vor allem durch Fehler der Ernährungsweise überforderten und übermüdeten Darm zu schonen. Dadurch kann er sich erholen und gesunden, um selbsttätig seine Funktionen und damit auch seine Selbstreinigung wieder „gut“ vollziehen zu können.

Die moderne Mayr-Medizin sieht die Erhaltung der Gesundheit in 6 Schritten:

- Schonung
- Säuberung
- Schulung
- Substitution
- Sport
- Selbstfindung

# Die Kunst gesund zu leben und sanft zu regenerieren

## Inklusivleistungen der Fastenwochen BASIS und INTENSIV im Vergleich

	BASIS	INTENSIV
Ernährungsvorträge auf der Basis von Dr. F. X. Mayr täglich je 1,5h, inkl. 160 Seiten Gesundheitsmappe	inklusive	inklusive
Vortrag (2h): Wie verhalte ich mich nach dem Fasten?	inklusive	inklusive
Informationsmappe (Wissenswertes zum Fasten)	24 Seiten	32 Seiten
Persönlichkeitstraining	---	inklusive
Fastenalbum inkl. persönlicher Visionscollage	---	24 Seiten
Anwendungen auf der Chi-Maschine	---	6x pro Woche
Anwendungen auf der Andullationsmatte	---	6x pro Woche
Farblichtbehandlung mit ätherischen Duftessenzen	---	6x pro Woche
Ohrkerzenbehandlung	---	1x pro Woche
Bewegungseinheiten (Tanzen, Spazieren gehen, etc.)	---	5x pro Woche
Basenpulver	inklusive	inklusive

### Termine und Preise

Die aktuellen Termine und Preise finden Sie online unter [www.vital-ity.de](http://www.vital-ity.de).

### Fastenmethode nach Dr. F.X. Mayr

Nach der Fastenlehre von Dr. F.X. Mayr fasten wir mit Fastenbrühen (Schonung für den Darm) und Einsatz von Vitalstoffen (Anregung des Stoffwechsels und Abtransport von Schlacken) wie folgt:

- zwei Entlastungstage mit Schonkost
- fünf Fastentage mit Gemüsebrühen
- ein Aufbau-tag mit Schonkost
- ausreichende Flüssigkeitsaufnahme in Form von Tee oder Wasser während der gesamten Zeit

## Allgemeine Informationen zu Ihrer Teilnahme

### Kennenlernen

Vor Beginn treffen wir uns persönlich oder via Skype zu einem unverbindlichen Beratungsgespräch von ca. 25 min. Dabei werden wir herausfinden, was für Sie wichtig ist und welche Informationen Sie benötigen, damit Ihre Fastenwoche erfolgreich wird und Sie auch darüber hinaus motiviert bleiben.

### Teilnahmevoraussetzungen

Es handelt sich um eine Fastenwoche für Gesunde in eigener Verantwortung – kein Heilfasten, das immer unter ärztlicher Kontrolle stattfindet. Mitfasten kann jeder, vorausgesetzt er ist gesund und leidet an keiner schweren zehrenden Krankheit. Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme muss unbedingt vorab der Hausarzt konsultiert werden.

### Andullationsmatte

Die Andullation ist ein biophysikalisches, auf Frequenzschwingungen basierendes

Verfahren, das ergänzend eingesetzt wird, um den Blut- und Lymphfluss sowie auch den Stoffwechsel während des Fastens anzuregen.

### Chi-Maschine

Sanfte Schwingungen unterstützen das Lymph- und Immunsystem. Es massiert und stimuliert die inneren Organe und fördert somit die Verdauung und unterstützt die Entschlackung. Nicht anwenden bei Bandscheibenvorfall.

### Ergänzung durch Vitalstoffe

Während des Fastens muss der Körper Schwerstarbeit leisten, um die angesammelten Schlacken freizusetzen und zu verarbeiten. Mit unseren Nahrungsergänzungen geben wir gezielt und individuell Vitalstoffe, um den Entgiftungs- und Entschlackungsprozess zu unterstützen.

### Wir verwenden Aqiuon Wasser!

Zur Unterstützung der Entgiftung verwenden

wir während den Fastenwochen ausschließlich Aqiuon Aktivwasser. Dieses aufbereitete Wasser zeichnet sich durch folgende Eigenschaften aus:

- antioxidative Eigenschaften durch hohes Redoxpotenzial
- Basenlieferant
- frei von Schadstoffen (Hormone, Antibiotika, Pestizide, usw.)
- sofort zellgängig durch kleine Wassercluster

### Memon Stromabschirmung

Unser Seminarhaus ist mit Memon Stromabschirmung ausgestattet. Damit werden negative Umwelteinflüsse und elektromagnetische Felder neutralisiert.

### Geistige Hygiene

Um eine maximale Fastenwirkung zu erzielen, empfehlen wir, auf Radio und Fernsehen sowie auf Zeitungslesen zu verzichten. Ebenfalls anzuraten ist das Ausschalten Ihres Handys.

## Die Leichtigkeit des Lebens schwebend wieder entdecken

Es ist sinnvoll, während der Fastenwoche nicht zu arbeiten, da der Körper verstärkt Ruhephasen benötigt, um Gifte und Schlacken abzubauen.

### Ohrkerzen

Ohrkerzen stimulieren den Energiefluss im gesamten Kopfbereich und unterstützen damit die Entschlackung des Körpers.

### Farblichtbehandlung

Das Farblicht beeinflusst den Körper sowie auch Emotionen und Psyche. Es unterstützt Regenerationsprozesse sowohl auf der körperlichen als auch der psychischen Ebene.

### Wer darf nicht fasten?

- Kinder
- Menschen mit Herzerkrankungen
- Frisch operierte Menschen
- Diabetiker
- Schwer Leberkranke
- Menschen mit Magen-Darm-Geschwüren
- An multiple Sklerose Erkrankte
- Schwer Rheuma- und Gichtkranke
- Menschen mit zehrenden Krankheiten wie Krebs, TBC
- Schwangere und stillende Frauen
- Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Magersuchtkranke

### Übernachtung

Für Ihre Unterbringung während der Fastenwoche sorgen Sie bitte selbst. Buchungen und Abrechnungen veranlassen Sie bitte direkt mit dem Hotel oder der Pension.

Wir stellen Ihnen gerne eine Liste von Hotels und Pensionen in der Nähe zur Verfügung, mit denen wir teilweise auch Sonderkonditionen vereinbart haben.



Ganzheitliche Gesundheitsberatung  
Vitalstoff- und Schwermetall-Austestung  
Säuren-Basen-Haushalt  
Fasten nach Dr. F.X. Mayr  
Persönlichkeitstraining  
Ausbildungen zum ganzheitlichen  
Gesundheitsberater und Derma Coach

#### Veranstaltungsort

Sämtliche Fastenwochen finden in unserem Seminarhaus in Löhnberg statt.

#### Termine und Preise

Die aktuellen Termine und Preise finden Sie online unter [www.vital-ity.de](http://www.vital-ity.de).

#### Taunusblick 5

D-35792 Löhnberg  
Tel. 06471 / 380 44 22  
Fax 06471 / 380 44 23  
Mail [info@vital-ity.de](mailto:info@vital-ity.de)  
Web [www.vital-ity.de](http://www.vital-ity.de)

#### Silvia Schneider, Inhaberin

#### Ausbildung und Zertifizierungen (Auszug)

Dr. F.X. Mayr Heilpraktikerin (Dr. Milz Akademie), Manuelle Lymphdrainage (Dr. Vodder), AK-orthomolekulare Medizin (Dr. Harald Stossier), Mayr- Arzt Lehrgang (Dr. Erich Rauch), Ernährungsmedizinische Ausbildung (Dr. Pirlett-Gottwald), Vitalstoffberaterin (BEARA CIRCLE Ulla Kinon), Vitalstoffausbildung (Dr. Pfisterer), Fastenleiterin (AGL)

#### Anfahrt

Bitte beachten Sie, dass die meisten Navigationsgeräte den Taunusblick derzeit noch nicht anzeigen. Geben Sie bitte bei Ihrer Anfahrt die Waldhäuser Straße ein und folgen der Anfahrsbeschreibung.

