



Gesundheitszentrum EINKLANG

Was brauchen wir unbedingt beim Fasten in Schmiedeberg

Vorbereitung ab Montag für die beginnende Fastenwoche ab Freitag 18:00

Bewusster Essen, d.h. täglich weniger tierische Produkte und mehr trinken ca. 1.5 bis 2 Liter.
Am Freitag nur noch Obst und Gemüse.

KEIN Glaubern, KEIN Einlauf voraus!!!

Bitte daran denken und rechtzeitig besorgen und mitbringen:

- Zwei Wärmflaschen
- Einlaufgerät (Irrigator) 1 Ltr. reicht
- Dicke Socken, warme Kleidung, bequeme Kleidung, Kleidung zum Bewegen,
- Badesachen, ein kleines dunkles Handtuch (nach Barfuß laufen) und zusätzlich zu den normalen Handtüchern zwei Handtücher (für den mittäglichen Leberwickel)
- Eine Trinkflasche (aus Spezialkunststoff - kann zum Preis von 8 € bei uns erworben werden) und eine Thermosflasche
- Wasserkocher
- Kokosöl zum Ölziehen
- Falls vorhanden Nordic Walking Stöcke (sind auch bei uns ausleihbar)
- Gut ist, auch eine eigene warme Decke zu haben!
- Schreibblock und -zeug zum Aufschreiben von Träumen und Gedanken
- 2 Paar Hausschuhe, feste Wetter- und Winterschuhe

Die Anreise bitte so legen, dass das Zimmer zwischen 16:00 und 17:00 bezogen werden kann und ein Gespräch mit der Ärztin vor dem Fastenbeginn noch stattfindet.
Bitte (wenn vorhanden) alle Medikamente mitbringen.

Anfragen unter einklang-dresden@gmail.com Tel. Roswitha: 0151 65243800