

natur  
heilpraxis  
inga  
ahrens



**fasten**

massagen

kinesiologie

psychokinesiologie

ernährungsberatung



fasten  
in der  
firma



fasten  
ist kein  
hungern,  
sondern  
nahrung  
für die  
seele

## erlauben sie mir...

...dass ich mich bei Ihnen vorstelle:



Ich heiße Inga Ahrens, bin 32 Jahre alt, Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Hamburg und habe mich auf die **Betreuung von Fastenkuren spezialisiert.**

Neben 15 Jahren eigener Fastenerfahrung habe ich nicht nur während meiner Ausbildung zur Heilpraktikerin viel zu diesem Thema gelernt, sondern konnte vor allem während meiner dreijährigen Tätigkeit in einer Praxis für chinesische Medizin viel praktische Erfahrung bei der Betreuung von Fastenpatienten sammeln.

Seit knapp zwei Jahren biete ich eigene Fastenkurse in Firmen und in Einzelbetreuung an, und leite zudem regelmäßig die Heilfasten-Exerzitien im Kloster Nütschau.



## ich schreibe ihnen...

...weil ich Ihnen mein Konzept „fasten in der firma“ vorstellen möchte.

Und ich möchte Ihnen zeigen, warum sich mein Angebot einer Fastenkur **auch für Ihr Unternehmen lohnt** – sowohl für Ihre Angestellten, als auch für Sie als Arbeitgeber!

Denn **“fasten in der firma“** ermöglicht es den Teilnehmern, ohne großen zeitlichen Aufwand und neben der Arbeit, eine Fastenkur durchzuführen.

**Alles was sie dafür wissen müssen, erfahren sie von mir!**

fasten  
in der  
firma



## warum fasten...

Fasten ist so alt wie die Menschheitsgeschichte, und wurde bereits in der Antike als fester Bestandteil der Medizin für die Behandlung von fast sämtlichen Erkrankungen und Beschwerden eingesetzt. **Kein Wunder**, gibt es doch kaum eine Erkrankung, die unter einer Fastenkur nicht verschwindet oder zumindest signifikant besser wird.

So wird Fasten u.a. erfolgreich eingesetzt bei (\*)

- ❖ Diabetes
- ❖ Rheuma, Arthrose & Arthritis
- ❖ Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ❖ Allergien
- ❖ Gicht
- ❖ Metabolischem Syndrom

(\* Vergleich: Studienergebnisse von Dr. Valéry Gurvich, Dr. Alexey Kokosov, Dr. Valéry Maximov, Dr. Andreas Michalsen und Dr. Valter D. Longo, aus: DVD „Fasten und Heilen“ von Sylvie Gilman & Thierry de Lestrade)



## warum fasten...

- ❖ **Ekzemen**, z.B. Schuppenflechte
- ❖ Außerdem führt das Fasten zu einer **Senkung der Blutfettwerte**, des Cholesterinspiegels und der Stresshormone.
- ❖ Während einer Fastenkur kann sich die wertvolle **Schleimhaut des Magen-Darm-Traktes regenerieren**, weswegen die Abwehrleistung des Immunsystems nach einer Fastenkur oft deutlich erhöht ist.
- ❖ Durch den **Gewichtsverlust** fühlt man sich nicht nur besser, sondern entlastet auch Herz und Gelenke.
- ❖ **Giftstoffe** und Schlacken werden ausgeschieden.
- ❖ Fasten hat oft einen sichtbaren **Anti-Aging-Effekt auf Haut und Bindegewebe**.



## vorteile für sie...

Für Sie als Arbeitgeber bedeutet das:

- ❖ Ihre Mitarbeiter werden in der Regel **leistungsfähiger** und kreativer.
- ❖ Außerdem sind sie **seltener krank** und stressresistenter.
- ❖ **Frischere** und agilere Mitarbeiter.
- ❖ Gemeinsames Fasten mit Kollegen fördert natürlich auch das **Teambuilding**.





## warum in der firma fasten...

Nun stellt sich nur die Frage, warum es besonders Sinn macht, zusammen mit den Arbeitskollegen zu fasten – und nicht etwa mit Freunden zu Hause.

- ❖ Wer gemeinsam mit den Kollegen fastet, muss sich nicht erklären – alle machen gerade die selbe Erfahrung und können **sich optimal unterstützen**.
- ❖ Wer während der Arbeit fastet, macht die schöne Erfahrung wie leistungsfähig er auch ohne feste Nahrung ist – oft sogar leistungsfähiger als sonst.
- ❖ Die gemeinsame Erfahrung **schweißt zusammen** und verbessert das Betriebsklima langfristig.
- ❖ Wer schon während des Fastens den Versuchungen des Alltages ausgesetzt ist, und diesen widerstehen kann (z.B. der Snackbox im Betrieb) dem fällt es später leichter, auch neue Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren und/oder unliebsame Gewohnheiten abzulegen.



# die inga-ahrens-methode...

Die Teilnehmer der Fastengruppe profitieren von den gesammelten  
**Best-of's meiner jahrelangen Erfahrungen:**

- ❖ Die wirkungsvollsten Anwendungen.
- ❖ Die bewährtesten Entschlackungs-Methoden.
- ❖ Leckere und schnelle Rezepte.
- ❖ Hochwertige basische Produktproben.
- ❖ ...und natürlich die unschätzbaren Erfahrungen der zahlreichen Teilnehmer und Patienten.



## mein konzept...

Auch komplett unerfahrenen „Neufastern“ ist es mit meinem Konzept möglich, direkt voll einzusteigen und schon die erste Fastenerfahrung zu einem tiefen Erlebnis für Körper, Seele und Geist werden zu lassen.

- ❖ Neben einem Vortrag bzw. einer Informationsveranstaltung zu Beginn, gibt es **drei Treffen in der Gruppe**, Einkaufslisten, Rezepte, Produktproben und eine ausführliche Ernährungsberatung für die Zeit nach dem Fasten.
- ❖ Außerdem erhalten die Teilnehmer während der eigentlichen Fastenzeit zusätzlich **tagesaktuelle Emails**, z.B. darüber was an diesem Tag besonders wichtig ist, was gerade in ihrem Körper passiert oder mit welchen Maßnahmen sie ihren Körper zusätzlich bei der Entschlackung unterstützen können.
- ❖ Darüber hinaus stehe ich **jederzeit** (auch abends und am Wochenende) für Fragen zur Verfügung, telefonisch oder per Mail.



## der ablauf...

Der Vortrag bzw. die **Informationsveranstaltung** soll den potentiellen Teilnehmern Gelegenheit geben, sich über die **Geschichte** und das „**Warum**“ des Fastens zu informieren und **offene Fragen** zu klären.

- ❖ Das Fasten selbst besteht aus zwei bis drei sogenannten **Umstellungstagen**, sieben eigentlichen **Fastentagen**, sowie der **Aufbauzeit** danach (mind. drei Tage).
- ❖ Das erste Treffen in der Gruppe findet etwa eine Woche vor Beginn der Umstellungstage statt. Hier erfahren die Teilnehmer alles zur Vorbereitung und erhalten außerdem eine **große Auswahl an Rezepten**.
- ❖ Das zweite Treffen ist optional; es dient vor allem dem **Erfahrungsaustausch**.
- ❖ Das dritte Treffen liegt am Ende der Fastenwoche. Hier geht es zum einen um eine **Reflektion** der bisherigen Fastenzeit, vor allem aber auch um die Zeit „danach“ – das richtige **Fastenbrechen** und die **Aufbautage**.
- ❖ Außerdem findet noch eine ausführliche **Ernährungsberatung** statt, damit die Fastenkur an sich als Start in eine **dauerhafte Ernährungsumstellung** genutzt werden kann



## feedback...

„In kürzester Zeit hat uns Inga Ahrens eine riesige Menge an Fasten- und Ernährungsinformation übermittelt, die netten Einkaufslisten und Rezepte sorgten für den perfekten Start.“ (Neil, 37)

„Eins steht für mich fest: Das war nicht das letzte Mal.“ (Dietmar, 55)

„Ich fühle mich rundum wohler in meiner Haut, der Kopf ist viel klarer – keine Kopfschmerzen mehr, und auch ganz schön, mein Gürtel lässt sich viel enger schnallen!“ (Johannes, 44)

„Die kompetente Begleitung und der spürbarere Effekt (gesundheitlich und im Verhalten) haben mir sehr gefallen!“ (Friederike, 28)

„Mein persönliches Highlight war die Erfahrung, dass der Körper auch ohne Essen einfach zuverlässig funktioniert und sogar eine Erkältung in Rekordzeit bewältigt.“ (Jens, 31)

„Ich fühle mich gut, besser gesagt ich merke einen deutlich positiven Unterschied zur Zeit vorher. Ich komme morgens gut aus dem Bett und fühle mich hellwach.“ (Patrick, 45)



## die kosten...

Die Kosten für den Vortrag, bzw. die erste unverbindliche Informationsveranstaltung belaufen sich auf **100 €** und werden in der Regel vom Arbeitgeber getragen.

Der zehntägige Kurs „**fasten in der firma**“ kostet **190 € pro Person**.  
(Einzelberatung auf Anfrage)



natur  
heilpraxis  
inga  
ahrens

kontakt...

**postadresse:**  
berchtungweg 9  
22529 hamburg

**telefon:**  
040 – 22 88 99 62

**praxis:**  
von-axen-straße 2  
22083 hamburg

**online:**  
[info@inga-ahrens.de](mailto:info@inga-ahrens.de)  
[www.inga-ahrens.de](http://www.inga-ahrens.de)

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!

