

Fastenseminar 23.-27.3.2009

Hildegard von Bingen **Zentrum**

Bad Mitterndorf

Hauptplatz 98

A-8983

03622/2233

Ort: Hotel Kogler Bad Mitterndorf

ärztl. Untersuchung: Ordination Dr. Schaffler Hauptplatz 98 Bad Mitterndorf

Seminarbetreuerin: Heidelinde Schüller

Ärztl. Leitung: Dr. A. Schaffler Glössl

Für unsere Osterfastentage 2009 erlauben wir uns, einige wichtige Informationen in Hinsicht auf den Ablauf und Organisation an Sie vorab zu übermitteln:

Wir empfehlen die Anreise zum Seminar schon für Sonntag, den 22.03.09 zu planen, da sie sich dann in aller Ruhe auf das Seminar vorbereiten können und sich schon ein wenig eingelebt haben.

Auch könnte dann eventuell eine ärztliche Erstuntersuchung am Sonntag Abend stattfinden (darüber würden sie dann am Sonntag nach dem Eintreffen informiert werden).

Wir bitten sie, folgendes für die Fastenwoche mitzunehmen:

- 1 Thermophor

- 1 großes Handtuch
- Wanderschuhe (oder wetterfeste Schuhe)
- Sportschuhe
- Trainingsanzug
- Bademantel
- Regenschutz
- Badehose/Badeanzug/ ev. Schwimmhaube
- Badeschlapfen

- Bitte nehmen sie wichtige ärztliche Vorbefunde mit!

(Sie werden für die individuelle ärztliche Beratung benötigt)

- Bitte nehmen Sie alle notwendigen ,vom Arzt verordneten Medikamente mit!
- Die für die Fastenkur notwendigen Ingwerausleitungskekse können selbst mitgenommen werden, oder bei uns in Form eines Granulates am Anreisetag erworben werden.
- Bitte überlegen Sie, ob Sie an Allergien oder Unverträglichkeiten leiden ,und ob Sie eventuell diesbezügliche Austestungsbefunde haben.
- Sinnvoll wäre bei einem Verdacht auf Allergien oder Unverträglichkeiten Ihrerseits oder von ihrem Hausarzt, noch vor Antreten der Fastenwoche

eine Austestung über Ihren Hausarzt machen zu lassen, damit wir beim Seminar auf diese Problemstellung individuell eingehen können !

- Empfehlenswert wäre auch ein Aderlass vor dem Fastenseminar durchführen zu lassen, da dann der Körperreinigungseffekt gut gewährleistet ist!
- Das ärztliche Betreuungsausmaß während des Seminares umfasst 2 ärztl. Untersuchungen von der Hildegardärztin und Kurärztin Dr. A. Schaffler
- Bei der Erstuntersuchung wird für Sie eine individuelle Fastenkur festgelegt, bei der Schlussuntersuchung wird mit Ihnen ein weiteres Vorgehen in Punkto Gesundheit und Lebensführung sowie weitere Ernährungsempfehlungen besprochen.
- Bitte planen Sie für alles zu Hause und für Ihr Umfeld zur Fastenkurzeit gut vor, denn Sie sollten entspannt und losgelöst diese Tage für sich ganz persönlich nützen können, dann haben sie auch einen langandauernden Effekt .

Ich wünsche Ihnen noch eine angenehme Zeit bis zu unserem Seminar,
Ihre

Dr. Annelies Schaffler-

Glössl und Team