



DAS FASTEN-ABC

Alles, was Sie beim
Selbstfasten
wissen müssen.

Dorothea Neumayr

ISBN 978-3-485-01176-1

64 Seiten, € 10,25

Das Fasten-ABC

WEITE KLEIDUNG, WEITER GEIST. Dass Fasten weit mehr bedeutet als den Körper durch eine Nulldiät zu peitschen, zeigt auf eindrucksvoll einfache und durchführbare Art »Das Fasten-ABC« von *Dorothea Neumayr*.

Während sich die Kleidung »weitet« findet gleichzeitig eine Bewusstseinsweiterung statt, der Geist klärt sich, und Fasten kann so ein Einstieg zu einer bewussteren Lebensweise werden. Die Autorin beschreibt neben den körperlichen Veränderungen einfühlsam die mentalen Auswirkungen einer Fastenzeit. Sie stellt ein konkretes Programm vor und leitet mit vielen abwechslungsreichen Tipps wie Massagen und Meditationsübungen zum Selbstfasten zu Hause an. (KG)