#### **Gewichtsreduktion und Fitness**

#### Lebens- und Ernährungsumstellung statt Diät.

Jeder Mensch braucht in den verschiedenen Phasen seines Lebens eine individuelle Ernährung. Während des Fastenseminars ändert sich Ihr Ess- und Bewegungsverhalten sanft und nachhaltig. Schauen Sie

sich hierzu auch unser besonderes Angebot in Rostock an:

www.Abnehmschule-Rostock.de



Freuen Sie sich darauf intensiver schmecken und riechen zu können. Einfach mehr zu fühlen, gut zu atmen und neu aufzuleben! Durch das Fasten und ein tiefes innerliches zur Ruhe kommen, lernen

Sie das Leben wieder jeden Tag zu genießen. Achtsamkeitstraining, zwischenmenschliche Begegnungen und heilsame Naturerfahrungen helfen Ihnen dabei.



#### Ziele verwirklichen

Manche Dinge brauchen Zeit. Nutzen Sie unsere Erfahrung beruflich und privat für Ihre Lebensumstellungen auch über das Seminar hinaus. Wir begleiten Sie bis zum Erreichen Ihrer persönlichen

Ziele und helfen zu finden, was fehlt in den Bereichen von Gesundheit, Partnerschaft und Beruf.



#### Fasten heilt

"Fasten aktiviert ganz ausgezeichnet die Selbstheilung. Gäbe es ein Medikament, das ähnlich gute und nebenwirkungsfreie Ergebnisse zeigte, es wäre wohl DIE Jahrtausendentdeckung." Dr. S. Kreft & H. Hasse

### **Kinder / Jugendlichen-Programm**

Damit auch Eltern mit Kindern das Heilfasten genießen können, gibt es ein separates Kinder- und Jugendlichen Ferienprogramm. Die Kinder sind dabei unter sich.

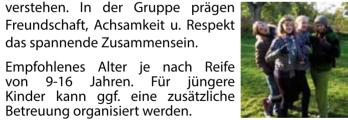


Großartige Lehrer z.B. aus Breakdance, Parcour, Acrobatik sowie Kunst und Improvisationstheater leiten das Jugendseminar. Daneben gibt es ein Survival-Training in der Natur (TREWONA), Bowling, Tischtennis und Kinoabende zum Lachen, Diskutieren und Nachdenken.

Der Bau einer indianischen Schwitz-



hütte mit Lagerfeuer am See ist ein unvergessliches Abenteuer, an das alle Kinder sich gerne erinnern. Ein Naturvolkritual, für mehr Miteinander von Mensch und Natur. Spielerisch lernen die Kinder und Jugendlichen das Leben und sich selbst tiefer zu verstehen. In der Gruppe prägen



Empfohlenes Alter je nach Reife von 9-16 Jahren. Für jüngere Kinder kann ggf. eine zusätzliche Betreuung organisiert werden.

das spannende Zusammensein.



"Der beste Urlaub meines Lebens!" - Max "Es war total schön, meine Eltern mal ganz anders und völlig ohne Streß zu sehen." - Daria

### **Veranstaltungsort**



Der Ferienpark Plauer See liegt ruhig inmitten der landschaftlich so reizvollen Mecklenburgischen Seenplatte auf einer kleinen Insel im Plauer See. Sie ist als Landschaftsschutzgebiet frei von Straßen.

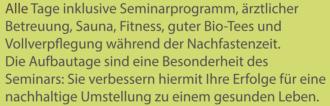
Friedliche Wald-wege, der See und viel Natur, sowie ein für unsere Zwecke perfektes Hotel erwarten uns. www.ferienpark-plauersee.de

# **Termine und Seminarpreise:**

Herbst 2020: 02.-11.10.2020 799,- € zzgl. Übernachtung Frühbucherpreis bis 31.08.2020: 749,-€



Herbst 2021: 23.10. - 04.11.2021



Institut für heilende Medizin www.heilende-medizin.de Telefon: (0381) 25 22 19 25 Fasten@Heilende-Medizin.de Fasten@Hugo-Hasse.de





## **Weitere Angebote**

# Basenfasten / Ernährungsumstellung

Nicht für alle Menschen ist das Fasten zu allen Zeiten geeignet. Sie können auch am Fastenseminar teilneh-

men, leichte Kost genießen und so Ihre Ernährung sanft und sinnvoll umstellen. Ihr Ziel ist es, eine nachhaltig gesunde Lebensführung zu erreichen? Wir erklären, wie es geht, geben wertvolle Hilfe und Hinweise.



#### **Fastenwandern** (auch als Basenfasten buchbar)



Natur, Bewegung und Entspannung. Es erwartet Sie eine spannende Pilaerreise zu sich selbst mit viel Meer, um sich zu stärken und in die eigene Mitte zurückzukehren. Prak-

tische Übungen und tägliche Wanderungen am Strand beruhigen Körper, Geist und Emotion. Regeneration und Entspannung pur! Schließen Sie mit Altem ab und entfesseln Sie die eigene Kraft im Hier und Jetzt! Zeit für Visionen, Inspiration und Klarheit für anstehende Veränderungen od. den Zuwachs von Gesundheit und Beweg-

lichkeit. Für ein erfolgreiches und freudvolles Leben mit allen Sinnen! www.Ostseefasten.de

### **Ambulant Fasten**













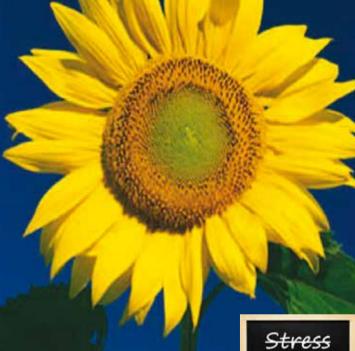




Relax







Ihre Chance zum Neubeginn Mit Dr. Susanne Kreft und Hugo Hasse

2020

Nachhaltig fit und gesund Das Leben genießen!

























### **Herzlich Willkommen!**



Mit der Teilnahme an diesem Seminar entscheiden Sie sich für 30 Jahre Erfahrung und eines der erfolgreichsten Fastenkonzepte in Europa.

Hugo Hasse und Dr. Susanne Kreft laden zur Auszeit ein, um von Grund auf zu regenerieren, zu heilen, das Leben besser verstehen und lieben lernen. "Dies ist Ihr Leben! Nehmen Sie sich die Zeit für sich selbst! Lassen Sie Altes und Überflüssiges los, um fit für Ihr Leben im Hier und Jetzt zu sein. Unser qualifiziertes Programm hilft Ihnen dabei, sich in den Bereichen von Körper, Geist, Emotion und Beziehung tiefgreifend zu erholen, beruflich oder privat neu auszurichten und die Ernährung sanft umzustellen. Fasten mit uns ist ganz leicht. Sie werden staunen, dass Sie nicht hungern, sondern im Gleichgewicht wieder nach Hause kommen. Wir freuen uns auf Sie!"

#### **Teilnehmerstimmen:**

Hugo Hasse und Dr. med. Susanne Kreft

Dieses Seminar sollte besser Fasten in Liebe heißen. Von was ich total angetan bin, ist die liebevolle Begleitung und die vielen Details. Schmerzen gingen und ich hab ganz viel über mich, meinen Körper und meine Beziehung erfahren. Heidi, Therapeutin

Es ging um viel mehr als um Abnehmen. Um Ruhe zu finden, Energie zu bekommen, zu sich zu finden und einfach in der Mitte zu sein. Ich habe gelernt, dass ich jeden Menschen mit Liebe betrachten kann. Das war das Wichtigste für mich. Gesine, Professorin

Dies hier ist wirklich der Mercedes unter den Seminaren. Sabine, Bankmanagerin

## **Unser Heilfasten-Programm**

Fasten bedeutet für Sie, etwas zurück zu gewinnen.

Etwas, das im modernen Leben durch ein "zu viel" oft schnell verloren geht. Zu viel oder falsche Nahrung, aber auch zu viele Gedanken und falsche Ideen über uns, unsere Beziehungen und den Beruf, nehmen uns oft die wichtige Lebenskraft und machen auf Dauer auch krank. Durch unser Programm gewinnen Sie die Selbstheilungskräfte, Gesundheit im Körper, Klarheit im Geist, und eine wohlige Ruhe in den Emotionen zurück.

Während des Seminares, finden Sie in Übungen zu sich selbst und in die eigene Mitte zurrück. Durch den heilsamen Verzicht auf feste Nahrung in Verbindung mit dem Seminar-Programm stellt sich in kurzer Zeit ein tiefes Wohlbefinden ein. Die Selbstheilungskraft, die in jedem Heilprozess eine fundamental wichtige Rolle spielt, wird aktiviert und für den Alltag gestärkt.

Heilfasten ermöglicht Ihnen die Verbesserung und Ausheilung von Krankheiten und Beschwerden, die Sie sonst sehr lange und nicht selten vergeblich behandeln. Für Menschen allerdings, die fit und gesund bleiben wollen, ist unser Heilfasten-Programm ein wahrer Jungbrunnen.

Großartig! Ich fühle mich erholter als nach meinem Urlaub. Für mich war es unbeschreiblich schön. Die vielen liebevollen Begegnungen und Gespräche, die wir hatten, gingen bei mir absolut in die Tiefe. Bei mir ist ganz viel Schönes passiert. Martina, Therapeutin

Ein sehr gutes "Hier-und-Jetzt-Training! Ich fühle mich jetzt wunderbar, ausgeglichen. Harald, Computerspezialist

Nach der Geburt meines Sohnes seid ihr das zweitgrößte Geschenk in meinem Leben. Simone, Sozialpädagogin

## **Medizinische Betreuung**



Dr. med. Susanne Kreft führt als niedergelassene Ärztin seit vielen Jahren sehr erfolgreich eine Privatpraxis im Rostocker Bahnhofsviertel. Als Expertin für Ganzheitsmedizin, chinesische Medizin, Akupunktur und sanfte Schmerztherapie entwickelt sie gemeinsam mit Hugo Hasse eine wohltuend neue Sicht auf Medizin, Krankheit und Gesundheit.

Mit viel Herz, Humor u. Verstand hilft das Team seit Jahren Menschen, neue Perspektiven für sich zu finden und alltäglich heilsame und lebensbejahende Wege zu gehen.

Durch die ärztliche Betreuung ist es möglich, 10 und 21 Tage zu fasten, um chronische oder schwere Krankheitsbilder besser zu behandeln oder auszukurieren.

# Die 5 Elemente der Verwandlung

"Das 7 usammenspiel der Fünf Flemente bewirkt Harmonie. Die Fünf Elemente Richtungen und Gefühle und alles kommt in die rechte Ordnung. Am Ende eines Jahres hat die Sonne ihren I auf vollendet. und alles fängt von neuem an mit der ersten Jahreszeit, dem Frühling - wie ein Ring, der weder Anfang noch Ende hat."

Aus: "The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine"

## Ihre Woche der (Ver-)Wandlungen

Fasten empfiehlt sich bei Krankheiten wie Allergien, Bluthochdruck, Hautkrankheiten (Verbesserung des Hautbildes), wiederholten Infekten, Störungen im Magen-Darm-Trakt, bei vielen Formen von Schmerzen, bei Burnout und zur geistig-emotionalen Klärung.

### **Fasten ohne Hunger**

Wir nutzen ein eigenes, über Jahre entwickeltes, erfolgreiches Konzept. Neben chinesischer Medizin, fließen gleichermaßen Erkenntnisse und Erfahrungen moderner Medizin, sowie uraltem Wissen über die Natur des Lebens ein. Es begleiten uns die Arbeit von Eckard Tolle, Byron Katies "The Work" und der "Kurs in Wundern". Täglich erfahren Sie Körperarbeit, Entspannungssequenzen, spannende Vorträge, Ernährungsberatung, Musik und Meditation. Dazu gibt es Sauna, Massagen, Zeit für Spaziergänge durch die Natur und gemeinsame Teezeiten mit interessanten Menschen. Einzelbehandlungen und Begleitung über das Seminar hinaus werden gerne optional gebucht.

Ein sehr gutes Beispiel, wie die Zusammenarbeit von Arzt und Heiler sein kann. Mit Freude bei eurer Berufung und zum Wohle des Patienten. Volker, Professor

Ich fühl mich innerlich unheimlich gestärkt und gehe mit vielen neuen Ideen in den Alltag. Elke, Lehrerin

Eine neue Sichtweise war für mich, dass man Fasten nicht mit Verzicht gleichsetzen muß, sondern mit einem besonderen Fest des Essens. Maria, Informatikerin

Ich habe so viel Gewicht verloren und bin gut gerüstet für einen Neuanfang in meinem Leben. Barbara, Ärztin

## Seminarleitung



Dr. med. Susanne Kreft www.SusanneKreft.de

FÄ für Allgemeinmedizin. Privatoraxis für Ganzheitliche Medizin in Rostock, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin, Schmerztherapie, Dozentin für Akupunktur. TCM und Stressbewältigung. Gründerin des Heilkundezentrums und der Herzschule Rostock.

"Seí Du selbst die Veränderuna, die Du Dir wünschst für die Welt" M. Ghandi



**Hugo Hasse** www.Hugo-Hasse.de

Seminarleiter. Dozent und Lebensberater, Wirklichkeitsforscher, Entspannungstherapeut u.Meditationslehrer. 35 Jahre auf Tiefenentspannung spezialisierter Heiler mit großer Praxis in Rostock. Lehrer für den "Kurs in Wundern". Mitbegründer des Heilkundezentrum in Rostock.

"In tiefer Entspannung kehrt alles lebendige zurück in einen Zustand der Ordnung. Ein heiler Mensch liebt. Und wenn der Mensch beginnt zu lieben, dann beginnt er zu heilen." Hugo Hasse







