Unternehmensportrait

Fastenhaus Ahlers

Fasten ist viel mehr, als nicht essen.

Die Nordsee ist nicht nur für ihre beeindruckende Landschaft und frische Seeluft bekannt, sondern auch für ihre zahlreichen Möglichkeiten zur Erholung und Entschleunigung. Eine besonders beliebte Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, ist das Buchinger Fasten im Fastenhaus Ahlers auf Sylt. In Verbindung mit Wanderungen, Yoga und Entspannung wird hier seit über 20 Jahren die ideale Umgebung geboten, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen und eine ganzheitliche Gesundheit zu fördern. Welch starke Effekte der systematische Verzicht auf Nahrung hat und wie segensreich er auf den Verlauf von Krankheiten wirken kann, ist mittlerweile ein beliebtes Thema von führenden Ärzten und Biochemikern.

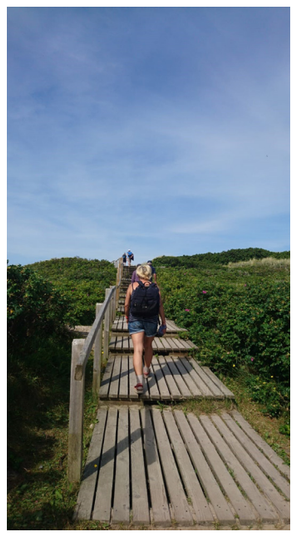
Das Buchinger Fasten basiert auf der Methode des Dr. Otto Buchinger, einem deutschen Arzt, der bereits Anfang des 20. Jahrhunderts das Heilfasten als Weg zur körperlichen und seelischen Regeneration entwickelte. Beim Buchinger Fasten verzichten die Teilnehmer für einen begrenzten Zeitraum auf feste Nahrung und nehmen stattdessen Flüssigkeiten wie Wasser, Kräutertees und verdünnte Obstsäfte zu sich. Der Körper wird dadurch in einen Zustand der Reinigung und Entgiftung versetzt, was nicht nur zu einer körperlichen, sondern auch zu einer geistigen Entlastung führt. Die Sylter Nordseeluft unterstützt zudem die Sauerstoffversorgung, die für den Fastenprozess extrem wichtig ist.

Neu im Fastenhaus Ahlers:

Seit letztem Jahr bietet Fastenleiterin und Heilpraktikerin Cora Dittkrist Workshops zur beliebten Liebscher – und Bracht Methode an. Eine Bewegungstherapie, die darauf abzielt, Schmerzen im Körper zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern. Die Methode konzentriert sich auf sogenannte „Alarmschmerzen", die der Körper als Warnsignal bei drohender körperlicher oder seelischer Überlastung aussendet. Teilnehmer an unseren Kursen berichten über grosse Erfolge bei Krankheitsbildern wie Migräne, Rheuma, Gelenkbeschwerden, chronischen Verspannungen etc. Neben der Schmerzlinderung sowie der Verbesserung der Beweglichkeit ist ein zentraler Aspekt der Liebscher und Bracht Methode, dass sie den Menschen ermöglicht, selbst aktiv gegen ihre Schmerzen vorzugehen. Patienten erlernen Übungen und Massagetechniken, die sie auch zu Hause anwenden können. Durch gezielte Übungen und Selbstmassagetechniken werden Verkürzungen in Muskeln und Faszien gelöst, was sofort zu einer besseren Beweglichkeit und zu einem gesteigerten Wohlbefinden führt.

Neben Yoga und täglichen Wanderungen in der wunderschönen Sylter Natur steht im Fastenhaus Ahlers die individuelle Gesundheit im Fokus. Meditation, Atemübungen und Massagen helfen den Teilnehmern, Stress abzubauen und durch Achtsamkeit zur inneren Ruhe zu finden.

Unsere Gäste erfahren somit nicht nur eine körperliche Entgiftung, sonder eine ganzheitliche Erfahrung für Körper, Geist und Seele. Sie kehren nach dem Aufenthalt bei uns gestärkt, erfrischt und mit neuer Lebensenergie in ihren Alltag zurück. Ein wunderbarer Urlaub, um die Hektik des Lebens für eine Weile hinter sich zu lassen und sich auf das Wesentliche zu besinnen - die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden.



Gerne beraten wir Sie auch persönlich am Telefon oder per Email und beantworten Ihre Fragen zum Thema Fastenurlaub im Fastenhaus Ahlers:
Tel. 04651-927456
info@fasten-sylt.de

Fasten-Sylt Frank Ahlers e.K.
Fichtenweg 1&6
25980 Westerland
www.fasten-sylt.de

Der VEREIN SYLTER UNTERNEHMER

DIE INTERESSENVERTRETUNG DER SYLTER WIRTSCHAFT

- seit über 50 Jahren ein starker Partner auf Sylt
- mehr als 500 Mitglieder bilden einen der größten freiwilligen Zusammenschlüsse von Unternehmern und leitenden Angestellten in Norddeutschland
- sämtliche Branchen der Insel vertreten
- Dienstleister für die Mitglieder (z.B. Werbeflächen, Seminarangebote für Mitarbeiter und Führungskräfte, Veranstaltungen, Netzwerkarbeit, soziales Engagement)
- Parteipolitisch ungebunden

Eine Insel lächelt Sie an!
Achten Sie auf dieses Zeichen:

Sylter Unternehmer
gemeinsam werte schaffen

... die tun was!

Sylter Unternehmer e.V.
Stephanstr. 6
25980 Sylt / Westerland
Tel. 0 46 51/ 2 36 68

www. sylter-unternehmer.de
e-mail: info@sylter-unternehmer.de

gemeinsam werte schaffen