2027/2028

Teambuilding in Balance:

Gesundheitsvorsorge und Teamentwicklung durch Fasten

www.natuerlich-fasten.de

"Behalten Sie den Überblick"

Einleitung: Gemeinsames Wachsen 03

- Die Transformative Kraft von Erlebnissen
- Momente, die Nachhaltig Beeinflussen
- Die Synergie von Heilfasten und Teambuilding

Gesundes Team, Erfolgreiches Unternehmen 04

- Überlegung über herkömmliche Teamaktivitäten hinaus
- Förderung von Teamgeist und offener Kommunikation durch gemeinsame Fastenerfahrung

Die zwei Arten des Fastens 05

- Vergleich zwischen Buchinger Heilfasten und Basenfasten
- Detaillierte Beschreibung der Methoden und Schwerpunkte beider Ansätze

Im Überblick über unser Heilfasten 06

- Begrenzung der Teilnehmerzahl
- Auswahlmöglichkeit zwischen Heilfasten und Basenfasten

Leistung und Preis 07

- Details zu den Inklusivleistungen der Heilfastenwoche
- Preise für Heilfasten und Basenfasten Wochen im Jahr 2024

Was sind die Vorteile? 08

- Ganzheitliche Gesundheit
- Teamstärkung und Zusammenhalt
- Präventive Maßnahmen gegen Personalmangel

Meine Mission 09

- Vorstellung von André Weber und seiner beruflichen Mission
- Betonung der Veränderungen bei Patienten durch die Verbindung von traditioneller chinesischer Medizin und Heilfasten

"Was sagen unsere Kunden" - Google Reviews 10

- Zusammenfassung der Kundenbewertungen von Viktor Greve, Daemia, Daniela Becker und Dorothee

Alles Wichtige auf einen Blick für Zeitbewusste Entscheidungsträger 11

Gemeinsames Wachsen:

Die Synergie von Heilfasten und Teambuilding

In der modernen Informationsära haben wir Zugang zu einer Fülle von Wissen, doch wahre Veränderung und Weiterentwicklung entstehen oft erst durch persönliche Erfahrungen.

Das Zusammentreffen von Fasten und Teambuilding in einer Gruppe schafft ein einzigartiges Erlebnis, das tiefgreifende Auswirkungen auf individuelle und teamorientierte Entwicklung hat.

Wir befinden uns in einer Ära, in der Informationen leicht zugänglich sind, jedoch kann nur das unmittelbare Erleben einer Situation uns nachhaltig beeinflussen. Oftmals verstricken wir uns in Oberflächlichkeiten, da uns nichts wahrhaftig in der Tiefe berührt. Informationen für sich allein besitzen nicht die transformative Kraft, um uns wirklich zu verändern oder zu verbessern.

Momente, die im tiefsten Inneren berühren, sind Erfahrungen, die im Gedächtnis bleiben. Sie können sich an Situationen erinnern, die vor Jahren stattgefunden haben, als wären sie gestern geschehen.

Diese Momente sind Erlebnisse, die uns nachhaltig beeinflussen.
Negative Ergebnisse, wie eine ernsthafte Erkrankung, können dazu führen, dass wir erkennen, dass wir uns überlastet haben und uns mehr auf unser Wohlbefinden konzentrieren sollten.

Auf der positiven Seite können eine Woche des gemeinsamen Fastens und das gemeinsame Überwinden von Herausforderungen in der Gruppe dazu führen, dass man spürt, zu welchen Leistungen man fähig ist.

Dieses Gemeinschaftserlebnis schafft eine tiefe Verbundenheit und Vertrauensbasis innerhalb des Teams, die mit Worten kaum zu beschreiben ist.

Die Kombination aus einer Fastenwoche und Teambuilding ist daher nicht nur eine Zusammenstellung von Aktivitäten, sondern eine gegenseitige Stärkung. Das Fasten fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das Bewusstsein für die eigenen Grenzen und Potenziale.

In Verbindung mit Teambuilding schafft dies eine Wirkung, die sich vermehrt und über das Erlebte hinausgeht. Es ist die Möglichkeit, gemeinsam zu wachsen und sich in einer tieferen Ebene zu verbinden.

LEITUNG DURCH



André Weber
Heilpraktiker
Fastenleiter
Dozent

Gesundes Team, Erfolgreiches Unternehmen

Im Fokus meines Konzepts steht die einzigartige Verschmelzung von Teambuilding und Gesundheitsvorsorge, die einen zentralen Pfeiler für den Erfolg Ihres Unternehmens bildet.

Wir gehen weit über herkömmliche Teamaktivitäten hinaus, indem wir gezielt auf die physische und psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeiter eingehen.

Durch die Verbindung von Teambuilding und Gesundheitsvorsorge schaffen wir nicht nur ein starkes Wir-Gefühl und sondern legen auch den Grundstein für eine nachhaltige Steigerung der Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit in Ihrem Team.

Die gemeinsamen Herausforderungen des Heilfastens oder Basenfastens in kleinen Gruppen von maximal sechs Personen fördern nicht nur den Teamgeist, sondern ermöglichen auch einen offenen Austausch über Gesundheitsthemen.

Diese offene Kommunikation schafft eine Atmosphäre des Vertrauens und fördert das Verständnis füreinander, was wiederum die Teamdynamik stärkt.







Die zwei Arten des Fastens

Vergleich zwischen Buchinger Heilfasten und Basenfasten:



BUCHINGER HEILFASTEN:

Das Buchinger Heilfasten, benannt nach dem deutschen Arzt Otto Buchinger, hat seinen Ursprung in der Behandlung von schwerem Gelenks-Rheuma. Die Methode konzentriert sich darauf, den Körper durch eine reduzierte Nahrungszufuhr zu entlasten. Während des Heilfastens werden Entlastungstage eingeführt, gefolgt von einer Abführung, bei der Bittersalz verwendet wird. Die eigentliche Fastenkur besteht aus Trinken statt Essen, wobei die tägliche Kalorienzufuhr zwischen 250 und 500 kcal liegt. Der Ablauf führt zu einer Ketose, bei der der Körper Fettreserven als Hauptenergiequelle nutzt. Dieser Prozess fördert auch die Autophagie, einen Reinigungs- und Erneuerungsprozess auf zellulärer Ebene.



BASENFASTEN:

Im Gegensatz dazu basiert das Basenfasten auf einer basischen Ernährungslehre. Die Fastenden erhalten drei basische Mahlzeiten pro Tag, bestehend aus frischem Obst und Gemüse. Basische Lebensmittel liefern mehr Nährstoffe, als für ihre Verstoffwechselung benötigt werden. Dieser Ansatz unterstützt den Körper dabei, überschüssige Säuren auszuleiten, die durch schlechte säurebildende Lebensmittel entstanden sind. Basenfasten legt einen Schwerpunkt auf die Darmgesundheit, indem Bittersalz für die Entleerung des Darms verwendet wird. Nach dem Fasten wird der Darmaufbau betont, einschließlich einer weiterhin basischen Ernährung und unterstützenden Präparaten zur Wiederherstellung der Darmbakterien.

Insgesamt bieten sowohl Buchinger Heilfasten als auch Basenfasten strukturierte Ansätze zur Entlastung des Körpers und zur Förderung der Gesundheit, wobei ihre Methoden und Schwerpunkte variieren.



Im Überblick über unser Fasten

Begrenzung der Teilnehmerzahl auf maximal 6 Personen: #1

Die bewusste Beschränkung auf eine kleine Gruppe von höchstens 6 Personen ermöglicht eine einen geschützten Raum und unterstützende Atmosphäre während des gesamten Heilfastenprozesses. Diese begrenzte Teilnehmerzahl schafft Raum für persönliche Interaktionen, intensiven Erfahrungsaustausch und eine individuelle Betreuung, um sicherzustellen, dass jeder Teilnehmer die bestmögliche Unterstützung erhält.

Auswahlmöglichkeit zwischen Heilfasten und Basenfasten: #2

Unser Konzept bietet die Flexibilität, zwischen Heilfasten und Basenfasten zu wählen, um den unterschiedlichen Bedürfnissen und Präferenzen der Teilnehmer gerecht zu werden. Diese Auswahlmöglichkeit ermöglicht es jedem Einzelnen, das für ihn passende Fastenprogramm zu erleben und die persönlichen Ziele für Gesundheit und Wohlbefinden zu verfolgen.

Zeitplan für die Woche: #3

Unser strukturierter Zeitplan für die Heilfastenwoche umfasst eine Vielzahl von Aktivitäten, die darauf abzielen, die ganzheitliche Gesundheit zu fördern. Dies beinhaltet morgendliche Gesprächsrunden, angepasste Wandertouren für unterschiedliche Fitnesslevel, therapeutische Anwendungen und inspirierende Abendvorträge zur persönlichen Entwicklung. Durch diese sorgfältig geplanten Aktivitäten möchten wir nicht nur den körperlichen Aspekt, sondern auch den mentalen und emotionalen Wohlstand unserer Teilnehmer unterstützen.

Diese individuell abgestimmten Elemente unseres Heilfasten-Konzepts sind darauf ausgerichtet, eine umfassende Erfahrung zu bieten und den Teilnehmern die Werkzeuge zu geben, die sie benötigen, um ihre Gesundheitsziele zu erreichen.

Leistung und Preis

- 7 Tage, 6 Übernachtungen, von Sonntag Kurbeginn bis Samstag Kurende
- Frisch gepresste Säfte und Gemüsesuppen in Bioqualität
- Bestes ionisiertes Quellwasser (basisch pH 8,2)
- Verschiedene Kräutertees, aus biologischem Anbau an der Teebar
- Betreuung und tägliches Fastengespräch, sowie Vorträge zu gesunder Lebensweise
- Fünf vom Fastenleiter geführte Wanderungen zwischen je 1,5 und 3 Stunden
- Meditative Texte zur Entspannung
- Unterstützung der gesamten Kur durch mineralische Nahrungsergänzungen (Schüssler-Salze), Aloe Vera Saft und grünem Kaffee
- Bittersalz (Magnesiumsulfat) zur Darmreinigung, Handtuch und Wärmflasche für den Leberwickel
- Aufbaukost: Mittag- und Abendessen am Freitag, Frühstück am Samstag
- Schriftliche und mündliche Anleitung für den eigenständigen Darmaufbau
- Vortrag über die Colon-Hydro-Therapie und der Traditionellen Chinesische Medizin (TCM)
- Unser Fastenraum und die Behandlungsräume werden mit ätherischen Ölen bedampft
- Nutzung des SPA mit Schwimmbad, Saunen und Dampfbad
- Bademantel für die Zeit des Aufenthalts

Teambuilding in Balance

Heilfasten Woche
7 Nächte
Kur Woche 2027/28
ab 1.950.-€ p.P.

Basenfasten Woche
7 Nächte
Kur Woche 2027/28
ab 2.120.-€ p.P.



Was sind die Vorteile ?

1

Ganzheitliche Gesundheit:

Mein Konzept verfolgt einen holistischen Ansatz, indem es die traditionelle chinesische Medizin mit dem Heilfasten und Basenfasten kombiniert. Diese Synergie fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale und emotionale Gesundheit der Mitarbeiter. Durch die ganzheitliche Betrachtung können wir die Ursachen von Gesundheitsproblemen angehen und nachhaltige Veränderungen bewirken.

2

Teamstärkung und Zusammenhalt:

Das Fasten in Gruppen von maximal sechs Personen schafft eine einzigartige Gelegenheit für Team-Building. Die gemeinsame Herausforderung und das Durchleben des Heilfastens fördern nicht nur ein tieferes Verständnis füreinander, sondern auch eine starke emotionale Verbindung im Team. Diese gestärkten zwischenmenschlichen Beziehungen haben positive Auswirkungen auf die Zusammenarbeit und den Teamzusammenhalt im beruflichen Kontext.

3

Präventive Maßnahmen gegen Personalmangel:

Indem wir gezielt auf die Gesundheitsvorsorge der Mitarbeiter eingehen, tragen wir dazu bei, dass diese seltener durch Krankheiten ausfallen. Dies wiederum wirkt präventiv gegen Personalmangel, der oft durch längere Krankheitszeiten verursacht wird. Die Investition in die Gesundheit der Mitarbeiter zahlt sich somit nicht nur für das individuelle Wohlbefinden aus, sondern auch für die Kontinuität und Stabilität des Unternehmens.

Meine Mission

Mein Name ist Andre Weber, und seit 2010 bin ich als Heilpraktiker tätig. Meine Leidenschaft gilt vor allem der traditionellen chinesischen Medizin, die ich als meine erste Liebe bezeichnen würde. Die zweite Liebe, die sich in den letzten Jahren entwickelt hat, ist das Heilfasten. Die faszinierende Verbindung beider Bereiche ist zu meiner beruflichen Mission geworden.

In den vergangenen 7 Jahren habe ich eine deutliche Veränderung bei meinen Patienten erlebt. Besonders im beruflichen Umfeld stehen viele vor Herausforderungen, die sich in einem regelrechten Teufelskreis aus Selbstvernachlässigung manifestieren. Diese Tendenz führt nicht nur zu persönlichem Leid, sondern auch zu einem Verlust an Arbeitskraft.

Es ist mir ein tiefes Anliegen, die Grundlage für Unternehmen zu schaffen, in denen Mitarbeiter nicht nur zu effizienten Teams werden, sondern auch ihre Gesundheit bewahren. Diese Überzeugung motiviert meine Arbeit, und deshalb möchte ich Ihnen heute mein Konzept vorstellen: Heilfasten und traditionelle chinesische Medizin ergänzen sich auf einzigartige Weise und können gemeinsam einen entscheidenden Beitrag zu einem gesunden und produktiven Arbeitsumfeld leisten.







“Was sagen unser Kunden”

GOOGLE RVIEWS:

Viktor Greve

“betont die überragende Kompetenz und Empathie von André als Fastenleiter. Die informativen Vorträge haben ihm ein tiefes Verständnis für Körper und Gesundheit vermittelt. Die Lage des Hotels im Schwarzwald, die Ausstattung, das Fasten "Essen", und die Colon-Hydro-Therapie werden als besonders positiv hervorgehoben.”

Daemia

“hebt die individuelle Betreuung und Struktur der Woche hervor, begleitet von kompetenten und empathischen Fastenleitern. Sie empfiehlt die Erfahrung uneingeschränkt weiter.”

Daniela Becker

“beschreibt ihre Woche des Heilfastens als eine dringend benötigte Pause vom Alltag und betont die Einzelbetreuung, die sie erhielt, sowie die wertvollen Impulse und Lebensberatung von André.”

Dorothee

“die zum ersten Mal fastete, lobt die Angstnehmung im Einführungsgespräch und die liebevolle Zubereitung der Säfte und Brühen. Sie empfindet die täglichen Wanderungen im Schwarzwald als angenehm und abwechslungsreich. Die Colon-Hydro-Therapie wird als empfehlenswert betrachtet, und das Hotel erhält Lob für seinen Charme und geräumige Zimmer.”

SCAN MICH

Effiziente Teamstärkung:

ALLES WICHTIGE AUF EINEN BLICK FÜR ZEITBEWUSSTE ENTSCHEIDUNGSTRÄGER"

- **Einzigartiges Erlebnis:**

Die Kombination aus Heilfasten und Teambuilding schafft ein einzigartiges Erlebnis mit tiefgreifenden Auswirkungen auf individuelle und teamorientierte Entwicklung.

- **Ganzheitliche Gesundheit:**

Unser holistischer Ansatz verbindet traditionelle chinesische Medizin mit Heilfasten, um nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale und emotionale Gesundheit zu fördern.

- **Teamstärkung:**

Durch das gemeinsame Fasten in kleinen Gruppen wird nicht nur der Teamgeist gestärkt, sondern auch eine tiefe emotionale Verbindung geschaffen, was positive Auswirkungen auf die Zusammenarbeit hat.

- **Präventive Gesundheitsvorsorge:**

Gezielte Gesundheitsvorsorge reduziert Ausfälle durch Krankheiten, trägt zur Stabilität des Teams bei und hat langfristige positive Auswirkungen auf die Produktivität.

- **Vielfalt des Fastens:**

Die flexible Auswahl zwischen Buchinger Heilfasten und Basenfasten ermöglicht es jedem Teilnehmer, das für ihn passende Programm zu wählen und individuelle Gesundheitsziele zu verfolgen.

- **Begrenzte Teilnehmerzahl:**

Eine kleine Gruppe von höchstens 6 Personen schafft einen geschützten Raum für persönlichen Austausch und individuelle Betreuung während des gesamten Heilfastenprozesses.

- **Zeitplan für ganzheitliche Gesundheit:**

Strukturierter Zeitplan mit verschiedenen Aktivitäten fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale und emotionale Wohlstand der Teilnehmer.

- **Kundenbewertungen:**

Positive Erfahrungen von Kunden betonen die Kompetenz, Empathie und die nachhaltigen Veränderungen, die durch das Konzept erreicht werden.

- **Investition in Mitarbeiterwohlbefinden:**

Das Konzept ist nicht nur eine innovative Teambildungsmaßnahme, sondern auch eine nachhaltige Investition in die Gesundheitsvorsorge der Mitarbeiter für langfristige positive Auswirkungen auf das Unternehmen.

André Weber, Praxis Natürlich Weber,
Natürlich Fasten
i

www.natuerlich-fasten.de

info@natuerlich-fasten.de

Heilfasten Woche
7 Nächte
Kur Woche 2027/28
ab 1.950.-€ p.P.

Basenfasten Woche
7 Nächte
Kur Woche 2027/28
ab 2.120.-€ p.P.

It's in your hands.

“Abschließend möchten wir betonen, dass unser Heilfasten-Konzept nicht nur eine innovative Möglichkeit zur Teambildung ist, sondern auch einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge Ihrer Mitarbeiter leistet.

Die einzigartige Verbindung von Teambuilding und individueller Gesundheitsförderung schafft nicht nur starke Teams, sondern stärkt auch die Resilienz und Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen. Investieren Sie in das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter und erleben Sie, wie unser Konzept nicht nur Teamgeist fördert, sondern auch einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und Produktivität in Ihrem Unternehmen hat"

André Weber

Heilpraktiker



www.natuerlich-fasten.de

info@natuerlich-fasten.de

info@hotel-waldachtal.eu

+49 (0) 172 2657 400

André Weber, Praxis Natürlich Weber, Natürlich Fasten

NATÜRLICHFASTEN

- GESUND & FASTEN -