

# FASTENKUR CHECKLISTE

Schön das Du mit dabei bist!

Drücke mit uns gemeinsam Dein Reset Button, nimm Dir die Auszeit, sei im hier & jetzt und lerne Dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Löse Dich vom täglichen Allerlei, atme im Wald mal wieder richtig tief durch und aktiviere die natürlichen Eigenschaften Deines Körpers.

Lerne Dein Körper besser zu verstehen und helfe ihm, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Ich freue mich Dich dabei begleiten zu können.

Deine Ivonne

## DEINE CHECKLISTE

- Bademantel
- ein großes Handtuch
- ein kleines Handtuch
- eine Wärmeflasche
- Irrigator (Einlaufapparat) wenn gewünscht
- Körperbürste
- Reizloses Körperöl
- Sportliche bequeme Kleidung für drinnen und draußen
- Laufsachen (wer Joggen will)
- Laufschuhe/Sportschuhe
- Wollsocken
- festes Schuhwerk mit Profilsohle
- je nach Jahreszeit und Temperaturen Mütze, Schal oder Tuch und Handschuhe
- ggf. Regenkleidung
- Wanderrucksack
- Thermoskanne 0,5-1 Liter
- ggf. Badeanzug
- Wolldecke

Bitte beachte bei der Wahl Deiner Kleidung, dass der Körper während des Fasten leicht friert und durch die Reinigung auch vermehrt Schwitzen wird.

Was brauche ich noch: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



[www.ib-gesundheit.de](http://www.ib-gesundheit.de)

*„Nach dem Fasten  
sollte das  
Bewusstsein weiter  
sein als der  
Hosenbund!“  
-Dr. Otto Buchinger-*