

## Retrouver la santé, se retrouver

Parfois, on a besoin de faire un break pour sortir de la routine...

Cesser de s'alimenter prend alors tout son sens. Car le jeûne est tellement plus que de ne pas manger : le corps jubile d'avoir l'opportunité de se guérir lui-même. Tout l'être se trouve apaisé, de nouvelles idées cheminent, des portes s'ouvrent...

Encadrement individuel et échange amical entre les participants d'un petit groupe de 4 à 8 adultes sont garantis dans l'atmosphère familiale d'un chalet de basse montagne qui se trouve au beau milieu de la forêt, dans le cadre apaisant d'une clairière idyllique.

---

### *Jeûner – une voie royale de guérison*

---

## Prochain stage de jeûne en 2023

- Du dimanche 9 avril à 14 heures au dimanche 16 novembre 2022 à 12 heures.
- Arrivée et occupation des chambres à partir de 13h ; premiers examens possibles de 14h à 18h



## Stage de jeûne

*Naturheilpraxis*

Susanne Hildebrandt

Halleckle 8, D-77728 Oppenau

Email: [naturheilpraxis.shildebrandt@gmail.com](mailto:naturheilpraxis.shildebrandt@gmail.com)

Web: [www.naturheilpraxis-im-renchtal.de](http://www.naturheilpraxis-im-renchtal.de)

## Le jeûne thérapeutique

Le jeûne peut guérir ou du moins soulager de nombreuses maladies, surtout chroniques ! Le médecin allemand Otto Buchinger (1878-1966), qui le savait par expérience, considérait que jeûner dans de bonnes conditions sous le contrôle d'un accompagnateur expérimenté constitue la « voie royale de l'art de guérir ». Le jeûne thérapeutique Buchinger est un régime hypocalorique adapté aux conditions individuelles, qui fournit au corps environ 250 calories par jour par le biais de jus et de bouillons. Les vitamines, les oligo-éléments et les minéraux importants pour le fonctionnement du métabolisme sont toujours absorbés en quantité suffisante et, si nécessaire, complétés par des produits laitiers. Le jeûne thérapeutique a un effet global, car il purifie et régénère l'organisme, active les forces d'auto-guérison et constitue un baume pour l'âme !

### Tarif

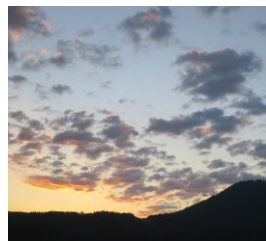
- **1190 € pour une personne seule dans une chambre** avec un grand lit double
- **990 € par personne pour deux personnes dans une chambre** avec un grand lit double

**Prestations incluses** : hébergement et repas de jeûne ; conférences ; matériel d'analyse médicale ; soins thérapeutiques (électrothérapie, bain alcalin, ozone) à raison d'un soin de chaque type par personne pendant la semaine ; un massage complet de type relaxant 1h/personne/semaine : il sera assuré par Agnès Quentin, massothérapeute professionnelle agréée ASCA (remboursable par les assurances de soins complémentaires en Suisse).

**Hébergement** dans un appartement de vacances à la ferme voisine (*Bühltonihof*). Dans cet appartement de 6 personnes, il y a trois chambres avec un lit double dans chacune : matelas séparés de 2 x 90 cm, couettes séparées. La salle de bain et la cuisine communes sont à partager. Chaque chambre donne sur un balcon avec un point de vue superbe sur la vallée...

**Inscriptions** sur le site : [www.naturheilpraxis-im-renchtal.de](http://www.naturheilpraxis-im-renchtal.de)

## La journée de jeûne



### Réveil dans la nature

Se lever aux aurores pour marcher pieds nus dans la rosée du matin, puis se recoucher pour finir sa nuit. À partir de 8 h, une bonne heure de marche nordique dans la forêt !



### Conférences du matin

Après une bonne douche, c'est le moment de conférences portant sur la santé, la naturopathie, l'alimentation et le bien-être.

À midi, un jus délicieux aux ingrédients précieux pour ne manquer de rien.



### Soins thérapeutiques et sorties

Les soins thérapeutiques (électrothérapie, ozone, Baunscheidt, bains alcalins et autres) sont dispensés en alternance avec des excursions touristiques ou des randonnées dans la nature luxuriante de la Forêt Noire...