

Gesundheitszentrum  
an der Ahr



**Dr. med. univ. Rudolf Gruber**  
Facharzt für Frauenheilkunde, Geburtshilfe und Akupunktur  
Rienzfeldweg Nr. 41  
39031 St. Georgen/Bruneck  
Tel. 0474 409344 – Fax 0474-069868 – Mobil 347-9219467  
Rudolf.gruber@alice.it

## Vorbereitung einer Reduktionszeit nach Kneipp Fastenkur nach der Klosterheilkunde (Hildegard von Bingen)

### **Vorbereitungen:**

Ab Ende Februar Beginn mit Auslassen einer Abendmahlzeit (Dinner Cancelling), pro Woche dann eine zusätzliche Abendmahlzeit auslassen!

Freitags im Februar Reduktionskost (leichte Speisen, 2 malige Mahlzeit, viel trinken, Obstkompotte), ab November freitags Fastentag (nur Getränke)

**Montag, 09.03.2009: 19.00 Uhr, Gesundheitszentrum an der Ahr St. Georgen**  
**Einführungsabend in die 10 tägige Reduktionswoche. Austeilen der Fastenunterlagen und Anweisungen**

**Freitag 13.03.2009:** Beginn der Entlastungstage ( Freitag – Sonntag nach Empfehlung)

Montag 16.03.09 sollte nach Möglichkeit als arbeitsfreier Tag organisiert werden, um die ev. Fastenkrise besser zu meistern.

Montag bis Mittwoch 19.00 Uhr: Gesundheitszentrum an der Ahr, St. Georgen:  
Möglichkeit zur Zusammenkunft in der Fastengruppe, Besprechung der wichtigsten Aspekte für den folgenden Tag

Freitag, 20.03.09 auch dieser Tag sollte als arbeitsfreier Tag organisiert werden, weil hier reinigende Körpermaßnahmen als Schwerpunkt beginnen (Sauna, Bäder, Schwimmen, ausgedehnter Spaziergang)

**Sonntag, 22.03.09:**  
**Gemeinsames Fastenbrechen**

**23. – 26.03.09:** Aufbautage

Für diese Zeit sollte bereits im Februar ein Ziel festgelegt werden, welches man gerade in diesen Aufbautagen nochmal sehr wichtig nehmen sollte. Die Aufbautage sind die wichtigsten Tage der gesamten Reduktionsfaste und helfen mit, das definierte Ziel für den weiteren Alltag beizubehalten.

**Anmeldungen werden direkt in unserer Praxis oder unter der Tel. Nr.  
0474/409344 entgegengenommen!**