

Liste von Dingen, die fürs Fasten nützlich sind:

- Wetterfeste, warme und bequeme Kleidung und Schuhwerk für drinnen und draußen, warme Socken, Handschuhe, Mütze oder Stirnband
 - Wärmflasche
 - 6 Waschlappen (für jeden Tag einen) und ein Handtuch für den tägl. Leberwickel
 - Thermoskanne
 - Massagebürste mit Stiel zum Abbürsten der Haut
 - Körperpflegeöl
 - kleine Wanne für abendliches Fußbad
 - Igelball zum Massieren, falls vorhanden
 - evtl. Irrigator oder Klistierball, falls vorhanden für Einlauf
 - Geschirrtuch
 - Ihr Lieblingsspiel für den Spieleabend
 - Bastelschere und Klebestift, Gartenschere
 - falls vorhanden: Walkingstöcke zur Unterstützung beim Gehen
-

Fastenunbedenklichkeitserklärung:

Diesen Abschnitt bitte unterschrieben zum Fasten mitbringen.

Name.....

Adresse.....

Hildegardfasten: von.....bis.....

Leitung des Fastens: Maria Riepl, Heilpraktikerin und Krankenschwester.

Diese Veranstaltung ist ein Fasten für Gesunde, kein Heilfasten, das unter ärztlicher Leitung durchgeführt wird.

Ich bestätige hiermit, daß ich mich für gesund halte, freiwillig und in eigener Verantwortung an diesem Kurs teilnehme.

Eigene gesundheitliche Einschränkungen sind im vorhinein mit dem behandelnden Arzt abzuklären.

An Wanderungen und Aktivitäten nehme ich in eigener Verantwortung teil.

.....
Datum, Ort

.....
Unterschrift