

nana! LETTER

APRIL
2019

SUSANNE
BERNEGGER-FLINTSCH
Naturheilpraxis

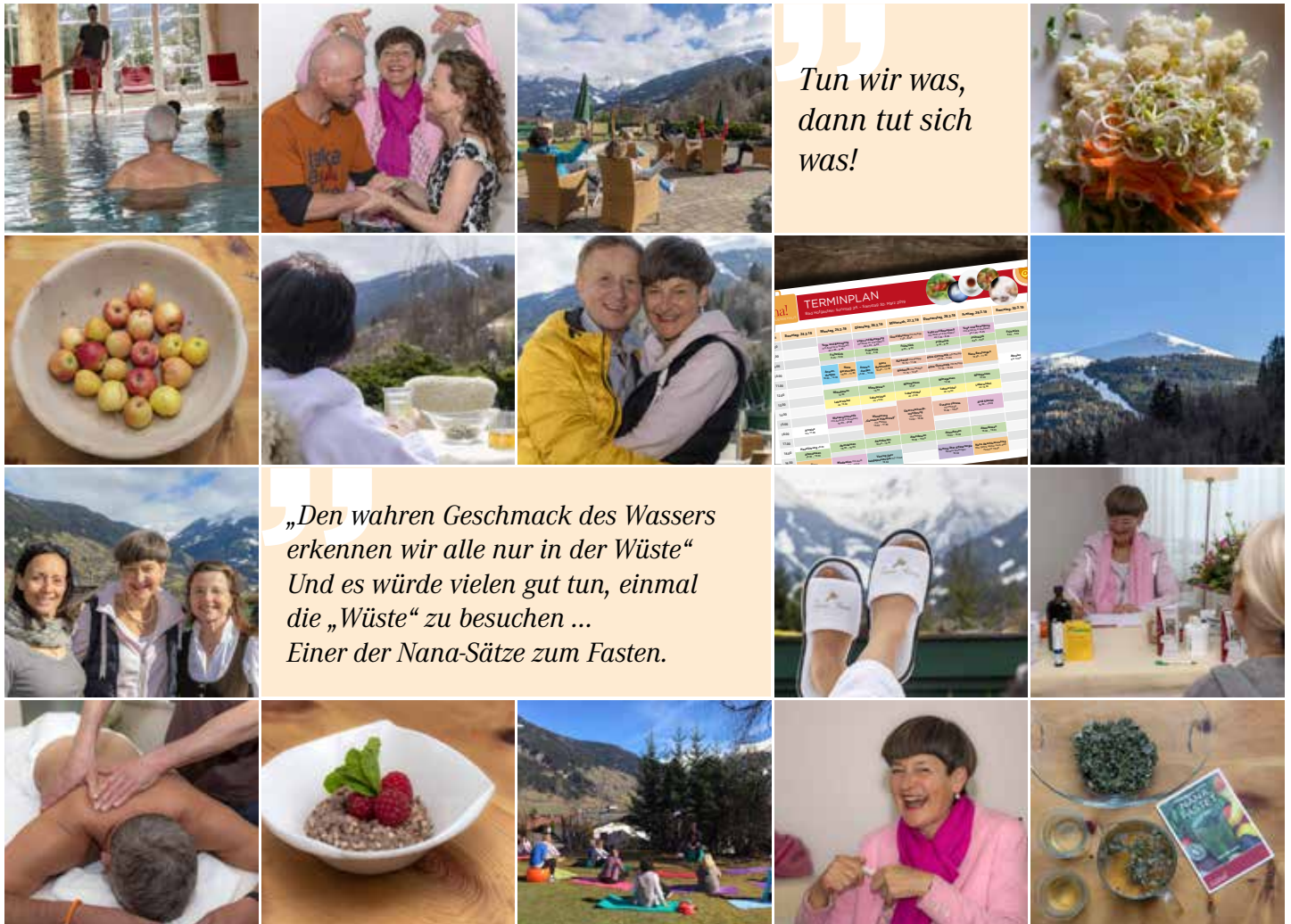
Risolstrasse 158
5412 St. Jakob am Thurn
T: +43 (0)664 3935947
nana@nana.at
www.nana.at

„Nana, ich bleib dann mal gesund“-Wochen 2019: NANA SAGT DANKE FÜR TOLLE WOCHEN

Yoga in der Früh, Wassergymnastik am Vormittag, basisches oder strenges Fasten-Mittagessen, danach hinlegen mit Leberwickel und nichts tun ☺, Nachmittags wandern, wer mag, Sauna und Dampfbad im Anschluss oder dösen am Wasserbett, Abends Suppe löffeln und Vortrag lauschen hinterher und mit Fussbad sich aufs Zimmer begeben und Gute Nacht. Uns geht es wunderbar und wir geniessen die Gesundheitspflege.



BILDER VOM FASTEN IM HOTEL ZUM STERN / MÄRZ 2019





WEITERE NANA FASTENWOCHEN 2019

Hotel zum Stern im Gasteinertal

Fasten UND Wandern: 22.-28.9.2019

Biohotel Herold in der Ramsau

15.-21.9. / 20.-26.10.2019

Hotel Hermitage am Wörthersee

2.-8.6. / 8.-14.9.2019



Weglassen kann immer heilen!



**HABT IHR LUST BEKOMMEN DABEI ZU SEIN?
ICH WÜRD MICH SEHR FREUEN.**
Fragen & Anmeldungen bitte an nana@nana.at
oder +43(0)664 3935947 per SMS.





NANA IN DER ZEITUNG

Über mich war ein ganz netter Artikel im Bezirksblatt – DANKE.
Schaut mal rein: <https://www.nana.at/nana-neuigkeiten>

Die „Leichtigkeit“

Susanne Bernegger-Flirtsch ist Fastentrainerin. Sie veranstaltet Gruppentreffen in Hallein.

HALLEIN (04) Vor 22 Jahren kam Susanne Bernegger-Flirtsch, auch bekannt als „Nana“, zum ersten Mal in Berührung mit dem Fasten.

„Den wahren Geschmack der Wäasser erkennt man nur in der Wüste.“

INDISCHES SPRICHWORT

findet sie. Und ein „Hausputz“ des eigenen Körpers schadet wirklich keinem. Außerdem spare man beim Fasten viel Geld, gestirne aber Erkenntnis.

Strenges Fasten
Eine Art des Fastens ist das strenge Fasten nach Doktor Buchinger, welche die Fastenleiterin wirklich nur für gesunde Menschen empfiehlt. Dabei isst man lediglich jeden Tag 1/4 Liter ausgekochte Gemüsesuppe und trinkt dieselbe Menge an frischgepressten Obstsaften. Bei dieser Fasten-

kur empfahlen sich zwei bis drei Fastentage, an denen man bereits seine Nahrungsaufnahme reduziert. Danach folgen fünf bis sieben Fastentage. Die ersten zwei können laut Bernegger-Flirtsch Keimtage sein. Ab dem dritten stelle sich aber die Leichtigkeit des Seins ein und man fühle sich wie nach einem inneren „Hausputz“, einfach sauber. „Ganz wichtig ist, dass man immer genug Tee und Wasser trinkt. Denn Fasten

bedeutet fluten“, so die Expertin. Die Kur diene der Gesundheitspflege und dazu, dass Menschen ihren Körper kennenlernen. Fasten sei eine Einstellung und keine Methode um abzunehmen, gibt Bernegger-Flirtsch zu bedenken.

des Seins“ spüren

„Nach diesen Fastentagen ist einem gleich einmal allen zu sich, zu scharf oder zu süßig, weil die Kur die Geschmacksnerven trainiert“, weiß Bernegger-Flirtsch.

Basenfasten
Beim Basenfasten isst man ausschließlich basische Kost. Ein Ernährungsplan könnte sein: morgens ein Obstsalat, mittags Rohkost, wie etwa Salat und dazu ein Gemüsegericht mit Kartoffeln. Abends gibt es dann gebundene Gemüsesuppe, wie zum Beispiel Kürbissuppe, Süßkartoffelcreme- oder Karotten-Ingwer-Suppe. „Diese Fastenkur beruht nicht auf abnehmen, weil Teilnehmer dabei keinerlei tierische Produkte zu sich nehmen: keine Eier, keine Feta, kein Joghurt und keine Milch“, fügt Bernegger-Flirtsch hinzu. Bei der basischen Fastenkur sind außerdem äußere Anmerkungen notwendig. „Mit einem Leberwickel wird die Leber „angestupft“, sodass sie besser beim Entgiften hilft. Einfach am Nachmittag oder Abend 30 Minuten lang einen feuchtwarmen Wachsappen auf die rechte Oberbauchseite platzieren und eine Wärmflasche darauflegen“, empfiehlt die Expertin. Auch Fußbäder sollen den Abtransport schädlicher Stoffe unterstützen.

Intervallfasten
Beim Intervallfasten heißt es 16 Stunden am Stück nichts essen. „Manche verzichten auf das Abendessen, andere nehmen am Abend noch Kost zu sich, machen aber dann statt einem Frühstück ein „Spätstück“, erzählt die Heilpraktikerin.

Fastengruppe in Hallein
In der Stadtbibliothek Hallein trifft sich die Fastenleiterin dreimal pro Woche mit ihrer Fastengruppe. „Eine Gruppe motiviert immer, gerade beim



Fastenexpertin Susanne Bernegger-Flirtsch.

Fasten. Nach dem Treffen sind alle über WhatsApp vernetzt und tauschen Erfahrungen aus. Man ist einfach verbunden“, so Bernegger-Flirtsch. Die Fastenleiterin trainiert mit den Lesern auch bei einem Essen nach der Fastenkur.

NANA ON TOUR ... IN KÜRZE

- in der **Ramsau** am 16.4.
 - in Aigen im **Ennstal** am 24.4.
 - im **Frauenzimmer in Abtenau** am 25.4.
- FRAUENZIMMER**
by Anneliese Reiter
- in **Amberg** am 6.5. ...



NANA plaudert ... VORSORGE & WIE WIR GESUND BLEIBEN KÖNNEN

Viele nützliche Infos und Tipps aus meiner naturheilkundlichen Praxis und meinen langjährigen Erfahrungen. Ein spannender und auch humorvoller Abend erwartet uns!

Dienstag, 16. April 2019
19.30 Uhr
Veranstaltungszentrum Ramsau
Ramsau 100, 8912 Ramsau

Eintritt: € 5,-

Bitte um ANMELDUNG:
Gemeinde Ramsau, Heimen Gubler, T. 0362/91802-10
E: heimen.gubler@ramsau.at
Bürgerbüro, Telefonnummern:
Organisator: Gemeinde Ramsau, am Dachstein/Schneealpe



Nana plaudert an diesem Abend über „GESUNDHEIT & VORSORGE IN ALLEN LEBENSLAGEN“

In informativer und humorvoller Art und Weise erörtere Susanne Flirtsch, gesund leben, vorbeugen, handeln, essen, Ernährungswissen, ziti. Fasten- und Gesundheitswissen und Heilpraktikwissen nach 20 Jahren.

Zu hören gibt es allerlei Interessantes und Wichtiges zu unserer Gesundheit und über unseren Körper – wie im Jahr 2007, wie er gerne mag und was nicht.

Mittwoch, 24. April 2019
19.00 Uhr
Putzereihalle, Aigen

Eintritt: Freiwillige Spenden

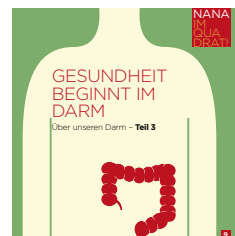
Die Gemeinde Aigen freut sich auf Ihren Besuch!



EmoilApo+heke
Vortrag **Better aging**
Montag, 06.05.2019
19:00 Uhr
Heilpraktikerin Susanne „Nana“ Flirtsch
Eintritt: 10,- €

NANA IM QUADRAT

Das neue **Nana im Quadrat-Heftchen Darm Nr. 3** erscheint **Ende Mai!** Ich habe so eine Freude damit und ich hoffe, ihr auch! Und mit dem Darmheft Nummer 3 ist dann der erste Sammelordner voll.



Frohe Ostern und bleibt gesund.

Ich freue mich auf die Wiedersehen
Eure Nana



Hinweis Telekommunikations-Gesetzes (TKG) und E-Commerce Gesetzes (ECG) ab 1.3.2006: Diese Aussendung geht an Adressen der Personen, die mit mir in geschäftlichem oder privatem Kontakt stehen, aufgrund von gemeinsamen Netzwerken Kontakt suchen und hiermit ihr Interesse ausdrücklich bekundet haben. Falls Sie/Du keine weiteren Zusendungen von mir bekommen wollen, bitte direkte E-Mail-Antwort an nana@nana.at mit „keine Zusendung“, damit ich Sie/Dich aus meinem Newsletter-Verteiler (erscheint 4 x in Jahr) streiche. Keine E-Mail-Antwort zu diesem Newsletter fasse ich als Zustimmung auf. Herzlichen Dank für Ihre/Deine Aufmerksamkeit!