

ÜBER MICH



Katrin Pelzer

Gesundheit beginnt dort, wo wir lernen, unseren Körper zu verstehen, ihm zuzuhören und ihm zu vertrauen. Er ist dein bester Freund – er trägt Dich und begleitet Dich durchs Leben.

Mein Anliegen ist es, Dich zu befähigen, Deine Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Ich möchte Dir Zusammenhänge vermitteln, Dir zeigen, wie Du gut für Dich sorgen kannst, und Dir Mut machen für ein bewusstes, gesundes Leben.

Seit über 25 Jahren arbeite ich als Heilpraktikerin und Fastenleiterin in meiner Praxis inmitten der Dahleener Heide. Hier verbinde ich Wissen, Erfahrung und Herz, um Dich auf Deinem Weg zu unterstützen – sei es körperlich, seelisch oder geistig.

Was mich antreibt? Die Freude, Menschen dabei zu erleben, wie sie Klarheit gewinnen, Verantwortung übernehmen und spüren: Ich kann für mich sorgen. Ich darf gesund und erfüllt leben

Hinweis: Meine Fastenbegleitung dient der Gesundheitsförderung, Selbsterfahrung und Prävention. Sie ersetzt keine ärztliche Behandlung

Wir nehmen uns Zeit, für

- Dich selbst – einfach nur da sein
- Achtsamkeit und innere Ruhe
- Deinen Körper – Reinigung und Regeneration
- Klarheit im Geist & Bewusstsein
- die Seele – loslassen und leichter werden
- das richtige Maß – erkennen, was wirklich wichtig ist
- die Natur – Stille, Waldkraft, Ursprünglichkeit
- Verbundenheit – mit Dir, mit anderen, mit dem Leben
- Dankbarkeit & Wertschätzung
- Stärkung Deiner Lebensfreude

Was bekommst Du?

- ein neues, leichtes Körpergefühl
- spürbare Zellregeneration & Erneuerung
- tiefere Verbindung zu Deinem Körper
- Energie, Vitalität & innere Kraft
- Anleitung und Impulse für nachhaltige Veränderung
- Wissen und Verständnis über Deinen Körper und seine Prozesse
- Bewusstsein für gesunde Lebensrhythmen
- Lust auf neue Ernährungs- und Lebensgewohnheiten
- innere Klarheit & stärkere Intuition
- Vertrauen in Dich selbst & Deine innere Stimme
- Inspiration für ein bewusstes, gesundes und freies Leben



FASTEN

HEIMKEHR IN DEINE MITTE

2026 /2027



neue Termine

20.02. - 28.02.2026

09.03. - 15.03.2026

(ohne Entlastungs- und Aufbau tage)

19.03. - 27.03.2026

15.04. - 25.04.2026

25.09. - 03.10.2026

02.11. - 08.11.2026

(ohne Entlastungs- und Aufbau tage)

19.02. - 27.02.2027

05.03. - 13.03.2027

07.04. - 17.04.2027

Kurspreis: ab 411,00 €

Übernachtungen und Leistungen
sind auf der Website
www.vitasarus.de/Fastenkurse ersichtlich.

Übernachtungen

Während der Fastenkur lade ich Dich herzlich in das Waldhotel Reudnitz ein. Für Deinen Aufenthalt bei uns bieten wir Dir bestmögliche Entspannung. Die Anlage bietet die Möglichkeiten aktiv zu sein, aber auch einfach nur zur Ruhe kommen zu können.

Anmeldungen

vitasarus@freenet.de

Tel.: 034361 - 66156

www.vitasarus.de

Wo fasten wir?

**Naturheilpraxis
Vitasarus**

04758 Cavertitz

OT Reudnitz

Waldstr. 41



Warum Fasten?

Seit fast 30 Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Fastenweg – und immer wieder berührt es mich, mitzerleben, wie Körper, Geist und Seele sich neu ordnen. Fasten ist mehr als Verzicht.

Es ist ein Geschenk an dich selbst.

Dein Körper reinigt sich auf natürliche Weise, Zellen erneuern sich, alte Last darf gehen – und es entsteht Raum für Leichtigkeit, Klarheit und neue Kraft. Fasten stärkt deine Gesundheit, unterstützt dich dabei, aktiv und vital älter zu werden und legt die Basis für ein langes, bewusstes Leben.

Ich begleite dich mit Erfahrung und Wissen, vor allem aber mit Herz und Seele. Jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte mit – ob körperlich, seelisch oder geistig. Ich halte den Raum, damit du dich getragen fühlst und deine innere Stimme wieder hören kannst.

Die Natur unterstützt uns dabei. Im Rauschen der Bäume, im Morgenlicht, in der Stille findest du Resonanz und erinnerst dich daran, was wirklich zählt.

**Fasten bedeutet: Heimkehr zu dir selbst – in
Liebe, Gesundheit und inneren Frieden.**

Natur lehrt. Fasten prägt.

