



SILVIA
SCHNEIDER



Fasten **INDIVIDUELL**

Der Schlüssel zu mehr
Gesundheit und Lebensfreude

Lerne das
VITALITY-Konzept
kennen, damit DU ein
erfolgreiches und gesundes
Leben führst!

Erreiche Dein volles Potential!

Eine Woche des Wandels. ACHT-TAGE INTENSIV-FASTEN

Unsere achttägige Begleitung richtet sich an all jene, die sich nach innerer Reinigung und persönlichem Wachstum sehnen. Hier hast Du die Möglichkeit, Dich ganz auf Dich selbst zu konzentrieren und in einem Zeitraum von acht Tagen Deine körperliche Gesundheit und spirituelle Entwicklung zu fördern. Tauche ein in diese Zeit der Selbstreflexion und des Wachstums, um gestärkt und erfrischt aus dieser tiefgreifenden Erfahrung hervorzugehen.

Das **VIP-Einzelcoaching** zum Fasten ist eine **maßgeschneiderte und exklusive** Möglichkeit für Dich, dass du Dich intensiv mit dieser Praxis und Deinen gesundheitlichen Themen auseinandersetzt. In diesem Coaching werden **individuelle Bedürfnisse, Ziele und Herausforderungen berücksichtigt**, um ein **ganzheitliches und persönliches optimales Fastenerlebnis** zu erleben. Du hast die Möglichkeit Deine individuellen Fragen beantwortet zu bekommen.

Das VIP-Einzelcoaching bietet ein **tiefes Verständnis für die körperlichen und psychischen Aspekte des Fastens**. Mit fundiertem Fachwissen und meinen jahrelangen Erfahrungen wirst Du durch den gesamten Prozess begleitet und mit praktischen Anleitungen, wohltuenden Maßnahmen und professionellem Rat unterstützt. Unser VIP-Einzelcoaching zum Fasten bietet Dir außerdem die Möglichkeit, Deine **Ernährungsgewohnheiten** zu überdenken und gesündere **Lebensstiländerungen** anzustreben. Es geht nicht nur darum, für eine bestimmte Zeit zu fasten, sondern auch darum, das Wissen und die Werkzeuge zu erlangen, um langfristige positive Veränderungen in Deinem Leben zu etablieren.

Du wirst die transformative Kraft des Fastens entdecken und ein tieferes Verständnis für Deinen eigenen Körper und Geist gewinnen. Es ist Deine Zeit für Dich selbst und Deine Gesundheit sowie Dein Wohlbefinden.

Ich freue mich darauf, Dich auf dieser einzigartigen Reise zu begleiten.

Herzlich

Silvia

Steigere Deine Effizienz und Produktivität

Für eine intensivere Vorbereitung möchte ich Dir das Buch „Tatort Verdauungstrakt“ als Lektüre empfehlen. Bitte schaue Dich darin um und bringe es zum Coaching mit.

Das Buch „Tatort Verdauungstrakt“ ist eine wertvolle Ressource, um das Verständnis für den Fastenprozess zu vertiefen. Es bietet eine fundierte Darstellung „Warum Fasten das wertvollste Geschenk für den eigenen Körper ist“.



Ich bin der festen Überzeugung, dass ein tieferes Verständnis des Verdauungssystems und der positiven Auswirkungen des Fastens auf den Körper Dir dabei helfen werden, das Seminar optimal zu nutzen. Deine Reise in ein gesünderes Leben kann beginnen!

Darüber hinaus bietet das Buch praktische Tipps und Anregungen, um Dich bei Deinem individuellen Fastenprozess zu unterstützen. Bitte nimm Dir die Zeit, das Buch zu lesen, um bestmöglich von Deinen kommenden Fastentagen profitieren zu können. Bringe das Buch zum Coaching mit, da wir auf einige Inhalte aus dem Buch Bezug nehmen werden.

Ich freue mich auf ein bereicherndes Fastenseminar und bin überzeugt, dass Du durch Deine Vorbereitung mit dem Buch „Tatort Verdauungstrakt“ noch mehr von Deiner Fastenzeit profitieren wirst.

Bei weiteren Fragen stehe ich Dir gerne zur Verfügung.



Wochenplan zum Fasten – Einzelbetreuung

	Samstag Ausleitung	Sonntag Ausleitung	Montag 1. Fastentag	Dienstag 2. Fastentag
7.00 Uhr		Basenpulver	Basenpulver	Basenpulver
8.00 – 9.30 Uhr	Zwei Tage altes Dinkelbrötchen mit Butter, Quark 50% und Honig und / oder Banane	Zwei Tage altes Dinkelbrötchen mit Butter, Quark 50% und Honig, Banane	Glaubern (keine Vitalstoffe nehmen)	
10.00 – 11.30 Uhr	1. Coaching		2. Coaching	
12.00 Uhr	Basenpulver	Basenpulver	Basenpulver	Basenpulver
13.00 Uhr	Kartoffeln mit Möhren-Gemüse	Kartoffeln und Rote Beete oder ein anderes Gemüse (basisch)	Vitalstoffe wieder nehmen Fastenbrühe (nach Anleitung)	Fastenbrühe
	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel Basenpulver	Leberwickel Basenpulver
16.30 Uhr			Frische Luft - spazieren gehen (Wasser mitnehmen) Basenpulver	Frische Luft - spazieren gehen Basenpulver
18.30 Uhr	Möhrensuppe	Kartoffeln und Rote Beete	Fastenbrühe	Fastenbrühe
19.30 Uhr		Entschlackungs- bad oder -Fußbad (nach Anleitung)	Entschlackungs- bad oder -Fußbad (nach Anleitung)	Entschlackungs- bad oder -Fußbad (nach Anleitung)
vor dem Schlafen gehen	Basenpulver	Basenpulver	Basenpulver	Basenpulver





	Mittwoch 3. Fastentag	Donnerstag 4. Fastentag	Freitag 5. Fastentag	Samstag Aufbautag
	Basenpulver	Basenpulver	Basenpulver	Basenpulver
				Zwei Tage altes Dinkelbrötchen mit Butter, Quark 50% und Honig, Banane oder Mandelmus
	3. Coaching		4. Coaching	5. Coaching
	Basenpulver	Basenpulver	Basenpulver	Basenpulver
	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Kartoffeln , Spinat und Spiegelei
	Leberwickel Basenpulver	Leberwickel Basenpulver	Leberwickel Basenpulver	Leberwickel
	Frische Luft - spazieren gehen Basenpulver	Frische Luft - spazieren gehen Basenpulver	Basenpulver	
	Fastenbrühe mit kaltgepresstem Olivenöl/ Leinöl	Fastenbrühe mit kaltgepresstem Olivenöl/ Leinöl	Fastenbrühe mit kaltgepresstem Olivenöl/ Leinöl	Kartoffeln, Spinat vom Mittag/ oder Kartoffeln mit Kräuter-Quark (Olivenöl/ Leinöl)
	Entschlackungs- bad oder -Fußbad (nach Anleitung)			
	Basenpulver	Basenpulver	Basenpulver	Basenpulver

Mit individueller Gabe von Vitalstoffen



1:1 Betreuung

Folgendes beinhaltet das Coaching:

- Eine Bestandsaufnahme Deines aktuellen gesundheitlichen Befindens anhand von dem Praxisbuch „Ja, ich will! Gesund werden. Gesund bleiben.“
- Optimale Essenzusammenstellung für Deinen Darm auf der Grundlage des Säure-Basen-Haushaltes
- Die fünf Hauptfehler bei körperlichen Beschwerden und wie Du sie vermeidest
- Welche Vitamine braucht Dein Körper?
- Erläuterung der Zusammenhänge zwischen den körperlichen Befindlichkeiten und Deiner Lebensweise
- Anleitung zu entsprechenden Handlungen basierend auf Deiner individuellen Gesundheitsstruktur
- Wie gelingt es Dir langfristig, Deine Gesundheit zu optimieren



Schau auf Deine Gesundheit, gerade jetzt:

Drei Fragen an Dich:

1. Fühlst Du Dich schlecht, müde und schwer?
2. Leidest Du unter wiederkehrenden Beschwerden oder chronischen Krankheiten, die trotz herkömmlicher medizinischer Behandlung oder persönlicher Bemühungen nicht gelindert werden?
3. Fühlst Du Dich unwohl und scheint niemand eine Lösung für Deine gesundheitlichen Probleme zu finden, trotz zahlreicher Arztbesuche und Therapiesitzungen?

Wenn Du eine dieser Fragen mit JA beantwortest, dann ist Fasten genau das Richtige für Dich!

Wer ist Silvia Schneider?

Silvia Schneider ist eine beherzte und fachkundige Vollblutunternehmerin und Gründerin des **Vitality College**. Sie vermittelt seit über **30 Jahren hochkomplexes Wissen** verständlich. Ihren Seminarteilnehmer:innen bietet Sie eine **ganzheitliche Analyse und Anleitung** für eine optimale Lebensweise.

Mit ihrer Leidenschaft für die **Ursachenforschung** und die **Veranschaulichung biochemischer Zusammenhänge** schafft sie es, komplexe Themen verständlich zu machen und ihre Kunden und Kundinnen zu inspirieren. Mit ihren liebevollen Denkanstößen und **maßge-SCHNEIDER-ten Vital-Konzepten** verhilft sie ihren Kunden und Kundinnen zu einer völlig neuen Leichtigkeit im Leben. Ein **bewusster Umgang** mit unserer Gesundheit ist der beste Weg, um ein **glückliches und erfülltes Leben** zu führen.

Das ist ihr gelungen

Ihr selbst entwickeltes „**Vitality-Konzept**“ lässt sich sofort 1:1 umsetzen. Das gesamte Training ist hautnah an der Praxis und führt die Teilnehmer:innen dauerhaft zu einem besseren Gesundheitsbewusstsein.

Die drei wesentlichen Säulen sind

1. Erfolgstraining
2. Gesundheit
3. Schönheit

Durch jahrzehntelange Weiterentwicklung ist ein fundiertes, überzeugendes und einfaches Gesundheits-Konzept entstanden, das Dir die Möglichkeit bietet, erfolgsorientiert und ganzheitlich gesünder zu leben.





SILVIA
SCHNEIDER

Bist Du bereit für Deine Veränderung? Nimm jetzt Kontakt mit mir auf!

Silvia Schneider www.vital-ity.de
info@vital-ity.de Telefon: 06471 / 380 44 22

„Die gesteigerte Energie, das verbesserte Wohlbefinden und eine gesündere Lebensweise sind klare Indikatoren für den Erfolg der Vitality-Fastenwochen. Die Umsetzung des Vitality-Konzepts gehört zu meinem Leben wie Zähne putzen. Danke liebe Silvi für Deine so großartige Arbeit!“

Gaby Heide



„Ich habe festgestellt, dass ich nach dem Fasten wesentlich klarer war und bin. Meine Fitness und Leistungsfähigkeit sind gestiegen. Ich war motiviert, Dinge in meinem Leben zu verändern. Auch im Äußeren hat sich das Fasten gezeigt und gelohnt. Ein paar Kilos sind runter, die Haut und die Augen strahlen.“

Michaela Lieb



„Liebe Silvia, die intensive Erfahrung des Fastens hat sowohl meinen Körper als auch meinen Geist gereinigt. Es ist schwer in Worte zu fassen, wie erfrischt und belebt ich mich danach fühle. Dein 8-tägiges Fastenseminar, das auf deiner 35-jährigen Berufserfahrung basiert, ist unglaublich wertvoll. Die acht aufeinander aufbauenden Themen haben mir geholfen, meinen Körper besser zu verstehen und ihm zu vertrauen. Während unserer gemeinsamen Zeit hast du mir gezeigt, wie ich mein Leben neu strukturieren kann. Ich bin dir sehr dankbar dafür, dass du deine Leidenschaft zu deinem Beruf gemacht hast, und freue mich auf viele weitere Fastenerlebnisse.“

Maren Luitz

