



## Kirsten Müller

Sozialwissenschaftlerin M.A., Ärztl. gepr.  
Gesundheitsberaterin GGB, Ärztl. gepr.  
Fastenleiterin dfa, Stressmanagement-  
Trainerin und Kursleiterin PMR und AT  
nach §20 SGBV

Kirsten Müller - Meer Fasten

Frachtweg 5  
31515 Wunstorf

Telefon: 05031 5166834

Fax: 05031 5166835

E-Mail: [info@meer-fasten.de](mailto:info@meer-fasten.de)

Internet: [www.meer-fasten.de](http://www.meer-fasten.de)

### Meer Fasten

Prävention und Abwendung von ernährungs-  
und stressbedingten Zivilisationskrankheiten



Gesunde, ganzheitliche Lebensführung war früher eine Selbstverständlichkeit und ein Lebensziel – in den zivilisierten Bevölkerungen müssen wir uns heutzutage wieder mühsam daran zurückerinnern, dass Gesundheit nicht selbstverständlich ist,

sondern dass wir sie pflegen und trainieren müssen. Nicht selten treiben wir Raubbau mit unserer Gesundheit durch Stressbelastungen, Fehlernährung, schnelle Alltagshektik, „um in kurzer Zeit möglichst viel zu erledigen“, durch Bewegungsmangel oder durch die Suche nach Ausgleich in körperlicher Extrembelastung und mentaler Leistungsanforderung. Die Folgen davon sind bekannt: ernährungs- und stressbedingte Zivilisationserkrankungen. Ich unterstütze Sie gern bei der Prävention und Abwendung dieser Erkrankungen.

Kirsten Müller aus Wunstorf ist Sozialwissenschaftlerin M.A. und ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB. Sie bietet Vorträge und Einzelberatungen zur Prävention und Abwendung von ernährungsbedingten





Zivilisationserkrankungen (z.B. Diabetes, Rheuma, Allergien, Arteriosklerose) und Praxiskurse in gesunder vitalstoffreicher Vollwertkost nach Prof. Dr. Kollath, Dr. Bruker, Dr. Bircher-Benner, Kneipp u.a.

Zur Prävention von stressbedingten Erkrankungen (z.B. Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Tinnitus, Burnout, Depression) bietet sie als Stressmanagement-Trainerin und Kursleiterin nach §20 SGBV Stressbewältigungsseminare und Entspannungskurse in Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson und Autogenem Training, die von der Krankenkasse bezuschusst werden. Auch in Unternehmen werden im Rahmen von betrieblicher Gesundheitsförderung diese Präventionskurse durchgeführt.



Darüber hinaus ist sie ärztlich geprüfte Fastenleiterin der Deutschen Fastenakademie (dfa) und leitet Fasten(wander)kurse am Steinhuder Meer und in Wunstorf nach der Methode von Dr. Buchinger.

Alle Termine zu Kursen, Vorträgen und viele weitere Infos im Internet unter [www.meer-fasten.de](http://www.meer-fasten.de).

