



Weniger ist mehr



Minestrone mit Lauch, Bohnen und Paprika. Reis mit frischen Beeren. Grüner Smoothie mit Petersilie. Das sind Fastenrezepte? Absolut, sagt **Ruediger Dahlke**. Der ist Arzt, Psychotherapeut, Vegan-Papst, Fastenexperte, Bestsellerautor. Und weiß aus langjähriger Erfahrung, wie man Fasten wirklich jedem schmackhaft machen kann. Wer „**Jetzt einfach fasten!**“ will, macht den Dahlke-Test und kann dann ganz typgerecht und individuell loslegen. Ob für einen Tag oder eine Woche, ob mit Reis, Saft oder Suppe, um neue Energie zu gewinnen, um den Kopf durchzupusten oder um ein paar Pfunde zu verlieren. Totaler Verzicht war gestern! Mit Ruediger Dahlkes Tipps und zehn Fastenweisen kann man einfach mal einsteigen. Und merkt dann schnell: Fasten ist ganz easy, macht glücklich – und es kann jeder, jederzeit und überall.

ZS Verlag

Dr. med. Ruediger Dahlke

Jetzt einfach fasten!

128 Seiten | Format 14,5 x 21 cm

€ [D] 12,99 | € [A] 13,40

ISBN 978-3-89883-631-9

Erscheinungstermin: 12. Januar 2017

Dr. med. Ruediger Dahlke

„Du bist so schnell zornig, das muss sich ändern“, sagte Großvater Dahlke einst zu seinem Enkel Ruediger und drückte ihm ein Buch über Yoga und Meditation in die Hand. Und der 11-Jährige begann zu meditieren. Mit 18 fastete der gebürtige Berliner dann erstmals in einem indischen Meditationskreis. Aus einer Arztfamilie stammend, studierte er Humanmedizin, verabschiedete sich aber von der klassischen Schulmedizin und wandte sich der Psychotherapie und alternativen Heilmethoden zu. Heute verfasst er vor allem Bücher und arbeitet als Seminarleiter und Trainer. Zehn bis zwölf Wochen pro Jahr lebt und arbeitet er in seinem Fasten- und Seminarzentrum in der Südsteiermark. Ansonsten in der Schweiz oder auf Bali.

Mehr über den Autor und seine Seminare unter www.dahlke.at.

