

## Fasten

### Fastenwoche nach Dr. Buchinger

Fasten ist mehr als nur ein Nahrungsverzicht. Man gibt dem Körper die Möglichkeit, auf seine natürlichen Ressourcen zurückzugreifen, die Selbstheilungskräfte anzuregen und sich von unnötigem Ballast zu befreien. So lernen wir wieder besser mit Stress umzugehen. Fasten ist ein Mittel, um innezuhalten, mit sich in Kontakt zu kommen und eigene Kräfte wiederzuentdecken. Neue Energie und Schwung wirken lange über die Fastenzeit hinaus.

Die Fastenwoche beinhaltet Meditation, Körpererfahrung, Bewegung, Informationen über Fasten, Stress, Achtsamkeit und Ernährung. Vieles davon können Sie in den Alltag übernehmen. Die Buchinger-Methode beinhaltet folgende Verpflegung: Kräutertee, Wasser, Obst- und Gemüsesaft, Gemüsebrühe. Bewegung unterstützt das Fasten und erleichtert den Umstieg auf den Fastenstoffwechsel. Deshalb beginnen wir mit zwei Wanderungen.

**Die Termine für die sieben Kurstage:**

**Freitag, 23.02.2024 von 17:00 bis 19:00 Uhr,**

**Samstag, 24.02. und Sonntag, 25.02.2024 von 9:00 bis 14:00 Uhr sowie**

**Montag, 26.02. bis Freitag, 01.03.2024 (ausgenommen Donnerstag, 29.02.2024) jeweils von 17:30 bis 19:30 Uhr**

Weitere Informationen über den Ablauf erhalten Sie bei der Kursleiterin unter der Telefonnummer 0561 828239 oder in unserem Büro.

<b>505</b>	Freitag	<b>23.02.2024</b>	7 Kurstage (täglich)
	Dauer	<b>17:00 bis 19:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>85,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Beate Patzig</b>	

- !** **Bitte beachten Sie:** Anmeldung und Bezahlung muss **spätestens am 09.02.2024** erfolgen!
- !** **Die Fastenwoche ist ein Angebot für Gesunde.** Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, wenn Sie wegen der Teilnahme Bedenken haben.

