

## Fasten im Alltag \* Fasten für Gesunde



### Zuhause und doch gemeinsam fasten

#### Fasten als Geschenk an Dich selbst – wie neu geboren fühlen...

Das erwartet dich für € 235,-: für Wiederholer NUR 220,-

- Sicherheit und Rückhalt durch professionelle Fastenbegleitung durch ärztl. geprüfte Fastenleiterin & Ernährungswissenschaftlerin; 24/7 Unterstützung bei Fragen, Fasten-Krisen über Whats App Gruppe
- Empfehlungen zur Einstimmung, Vorbereitung und für die Entlastungstage vor Fastenbeginn
- Anleitungen und Informationen zum Fasten (Mappe zum Mitnehmen nehmen)
- 7 Treffen zum gemeinsamen Essen, Austausch und für Bewegung
- Impulse für eine nachhaltige genussvolle Ernährungs- und Lebensstilumstellung
- Tipps und Tricks für die Aufbau- und Entlastungstage, viele Rezepte
- Leckerer basischer Essen liebevoll zubereitet – Möglichkeit für Basenbox zum Mitnehmen (Aufpreis)
- Festliche Fasten-Abschluss-Zeremonie

#### Basenfasten

Ideal für alle, die eine sanfte milde Form des Fastens bevorzugen. Gut und satt essen und dabei den Körper entlasten, den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen und sich einfach wohlfühlen.

#### Buchingerfasten

Verzicht auf feste Nahrung für einen begrenzten Zeitraum. Bestens geeignet für alle, die sich gesund fühlen, entschlacken und reinigen wollen sowie seelischen Ballast loslassen möchten. Dein Körper wird gut mit Kräutertees, Säften und Brühe versorgt.

**Wann & Wo: 5.10.-15.10.23 Gasthaus Planer, 3231 Rammersdorf**

#### Start

DO 5.10. Einführungs-Veranstaltung, Kennenlernen, Vor-Fasten + gemeinsames Basen-Essen im Gasthaus

FR 6.10. 19:00 Detox-Yoga (sanft für alle geeignet)

SA 7.10. 09:00 gemeinsamer Spaziergang + anschließend Basen-Brunch

MO 9.10. 17:00 gemeinsamer Spaziergang mit der Gruppe

MI+DO 11.+12.10. 18:00 gemeinsames Basen-Essen

SA 14.10. 09:00 gemeinsamer Spaziergang + Abschluss-Basen-Brunch

SO 15.3. Nach-Fasten-Tag & anschließend Aufbauwoche (ohne Betreuung)



Hast Du Fragen zur Fastenwoche?

Kontaktiere mich gerne telefonisch unter **M: +43 677 6250 8771**

Bei dieser Fastenwoche handelt es sich um eine Fastenwoche für Gesunde ohne ärztliche Betreuung. Sie fühlen sich gesund, haben keine Erkrankungen, die gegen das Fasten sprechen und nehmen keine Medikamente ein (Ausnahme Blutdruck- oder Schilddrüsenmedikamente und/oder Nahrungsergänzungen wie z.B. Vitaminpräparate). Die Teilnahme erfolgt freiwillig und in Eigenverantwortung.

**Wer darf nicht Vollfasten:** Werdende und stillende Mütter, Jugendliche, Kinder, frisch Operierte, Menschen mit Depressionen, psychischen Erkrankungen oder Essstörungen sowie Personen mit Diabetes I und II, Gallenbeschwerden, Gallensteinen oder Gicht