

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 € 210,-: für Wiederholer NUR 195,-

- Sicherheit und Rückhalt durch professionelle Fastenbegleitung durch ärztl. geprüfte Fastenleiterin & Ernährungswissenschaftlerin; 24/7 Unterstützung bei Fragen, Fasten-Krisen
- Empfehlungen zur Einstimmung, Vorbereitung und für die Entlastungstage vor Fastenbeginn
- Anleitungen und Informationen zum Fasten (Mappe zum Mitnahme nehmen)
- 5-6 Treffen zum gemeinsamen Essen, Austausch und für Bewegung
- Impulse für eine nachhaltige genussvolle Ernährungs- und Lebensstilumstellung
- Tipps und Tricks für die Auftage, viele Rezepte
- Leckerer basisches 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 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: 24.2.-5.3.23 Gasthaus Planer, 3231 Rammersdorf

Start

DO 23.2. Einführungs-Veranstaltung, Kennenlernen, Vor-Fasten (online oder gemeinsam spazierend)

FR 24.2. 18:00 gemeinsames Basen-Essen im Gasthaus

SO 26.2. 09:00 gemeinsamer Spaziergang + anschließend Basen-Brunch

MO 27.2. 17:00 gemeinsamer Spaziergang

DO 2.3. 18:00 gemeinsames Basen-Essen

SA 4.3. 10:00 gemeinsamer Spaziergang + Abschluss-Basen-Brunch

SO 5.3. Nach-Fasten-Tag (alleine daheim)



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