

Wie neugeboren durch Fasten

Fasten – eine uralte Praxis vieler Religionen und Kulturen wird von Fastenden heute wieder verstärkt als Weg zur inneren Ordnung und Regeneration erlebt.

Fasten – der Entschluss, für eine Weile keine feste Nahrung bzw. ausschließlich rein basische Lebensmittel zu sich zu nehmen, hilft den Körper intensiv zu entschlacken, zu entgiften und Übergewicht abzubauen

Fasten – aktiviert die körpereigenen Entgiftungs- und Abwehrsysteme, setzt Selbstheilungskräfte frei und wirkt sich überaus positiv auf den Stoffwechsel aus

Fasten – eine sinnvolle Möglichkeit Körper, Geist und Seele zu regenerieren, die Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden zu verbessern

2 Formen sind möglich:

- 1.) die medizinische Heilfastenkur nach der Buchinger Methode
- 2.) die sanftere Methode - das Basenfasten

die Fastenwochen findet mit begleiteten Treffen an mehreren Abenden statt:

Einführung:

Infos zu Sinn und Zweck des Fastens, Vorbereitung und Durchführung der Fastenwoche, Vorstellung der beiden Fastenarten

Fastenwoche:

tägl. Treffen von Montag bis Freitag mit Erfahrungsaustausch, Bewegung Entspannung und Informationen rund um das Thema Fasten

Nachtreffen:

Erfahrungsaustausch und Infos zur Ernährung nach dem Fasten

Kosten: insgesamt 70,-€, eine Anzahlung in Höhe von 20,-€ ist erforderlich
und gilt als Anmeldung: Bankverbindung: BBBank Karlsruhe
IBAN: DE92660908000025923093 BIC: GENODE61BBB

Orte und Termine:

in **Bühl**, Erich-Burgerheim, Hermannstraße 8

Herbst 2018

- | | | |
|------------------|----------------------------|--------------------------|
| 1.) Einführung | Mo.17.09.2018 | |
| 2.) Fastenwoche | Mo.24.09. - Fr. 28.09.2018 | |
| 3.) Nachtreffen: | Do. 04.10.2018 | jeweils 18.30 – 20.30Uhr |

Frühjahr 2019

- | | | |
|------------------|----------------------------|--------------------------|
| 1.) Einführung | Di. 26.03.2019 | |
| 2.) Fastenwoche | Mo. 1.04. - Fr. 05.04.2019 | |
| 3.) Nachtreffen: | Do. 11.04.2019 | jeweils 18.30 – 20.30Uhr |

in **Achern**, Illenauwerkstätten Illenauer Allee 54, Werkstattkaffee

Frühjahr 2019

- | | | |
|-----------------|----------------------------|--------------------------|
| 1.) Einführung | Mo. 11.03.2019 | |
| 2.) Fastenwoche | Mo. 18.03 - Fr. 22.03.2019 | |
| 3.) Nachtreffen | Do. 28.03.2019 | jeweils 18.00 -19.30 Uhr |

weitere Infos und Anmeldung Tel 07223/ 807468