



## *Wie neugeboren durch Fasten*

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

**Fasten** – der Entschluss eine Weile keine feste Nahrung, bzw. nur 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** – ist eine sinnvolle Möglichkeit Körper, Geist und Seele zu regenerieren, die Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden zu verbessern

**Fasten** - 2 Formen sind möglich:

- 1.) die medizinische Heilfastenkur nach der Buchinger Methode
- 2.) das Basenfasten, eine sanftere Methode, bei der man ausschließlich basische Lebensmittel zu sich nimmt

die Fastenwochen finden mit begleiteten Treffen statt:

1. ) Einführung: Infos zu Sinn und Zweck des Fastens, zur Vorbereitung und Durchführung der Fastenwoche, Vorstellung der beiden Fastenarten
2. ) Fastenwoche von Mo bis Fr. tägliche Treffen mit Erfahrungsaustausch, Bewegung Entspannung und Informationen rund um das Thema Fasten
3. ) Nachtreffen mit Erfahrungsaustausch und Infos zum Kostenaufbau und zur Ernährung nach dem Fasten



## Die Termine

### Spätjahr 2019

Erich-Burgerheim, Herrmannstraße 8, 77815 Bühl (in Zusammenarbeit mit dem Kneippverein Bühl)

- 1.) Einführung: Mi 30.10.2019
- 2.) Fastenwoche: Mo 04.11 bis Fr. 08.11.2019
- 3.) Nachtreffen: Do 14.11.2019 jeweils 18.30- 20.30 Uhr

Kosten: 80,-€, für Mitglieder des Kneippverein 70,-€

### Frühjahr 2020

Bistro in den Illenauwerkstätten, Illenauer Allee 54, 77855 Achern

- 1.) Einführung: Do 05.03.2020
- 2.) Fastenwoche: Mo 09.03 bis Fr 13.03.2020
- 3.) Nachtreffen: Mo 23.03.2020 jeweils 18.00-19.30 Uhr

Kosten 80,- €

Erich-Burgerheim Herrmannstraße 8 77815 Bühl (in Zusammenarbeit mit dem Kneippverein Bühl)

- 1.) Einführung: Do 19.03.2020
- 2.) Fastenwoche: Mo 30.03 bis Fr 03.04.2020
- 3.) Nachtreffen: Do 09.04.2020 jeweils 18.30- 20.30 Uhr

Kosten: 80,-€, für Mitglieder des Kneippverein 70,-€

für weitere Informationen dürfen sie mich gerne anrufen