



## *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



Illenau Werkstätten Werkstattcafe, Illenauer Allee 54, Achern

Einführung	Mittwoch	09.03.2022
Fastenwoche	Montag	14.03. - Freitag 18.03.2022
Nachtreffen	Donnerstag	24.03.2022

jeweils 18.00- 20.00Uhr

Kostenbeitrag 80,-€

Erich-Burgerheim, Bühl, Herrmannstraße 8

Frühjahr 2022

Einführung	Dienstag	22.03.2022
Fastenwoche	Montag	28.03 – Freitag 01.04.2022
Nachtreffen	Donnerstag	07.04.2022

Herbst 2022

Einführung	Donnerstag	29.09.2022
Fastenwoche	Montag	03.10. - Freitag 07.10.2022
Nachtreffen	Donnerstag	20.10.2022

jeweils 18.00- 20.00 Uhr

Kostenbeitrag 80,-€ für Mitglieder des Kneippverein 70,-€

für weitere Informationen dürfen sie sich gerne bei mir melden:

Naturheilpraxis PaulusMeyer

Tel 07223 807468

Info@PaulusMeyer.de