

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 – 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

Termine 2023

Erich-Burgerheim, Herrmannstraße 8 in Bühl

Frühjahr 2023

- 1.) Einführung: Donnerstag 16.03.2023
Infos zu Sinn und Zweck des Fastens, zur Vorbereitung und Durchführung der Fastenwoche, Vorstellung der beiden Fastenarten
- 2.) Fastenwoche von Montag 20.03. bis Freitag 24.03.2023
tägliche Treffen mit Erfahrungsaustausch, Bewegung, Entspannung und Informationen rund um das Thema Fasten und gesunde Ernährung
- 3.) Nachtreffen Donnerstag 30.03.2023
Erfahrungsaustausch und Infos zum Kostaufbau und der Ernährung nach dem Fasten

jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

Spätjahr 2023

- 1.) Einführung: Donnerstag 12.10.2023
Infos zu Sinn und Zweck des Fastens, zur Vorbereitung und Durchführung der Fastenwoche, Vorstellung der beiden Fastenarten
- 2.) Fastenwoche von Montag 16.10. bis Freitag 20.10.2023
tägliche Treffen mit Erfahrungsaustausch, Bewegung, Entspannung und Informationen rund um das Thema Fasten und gesunde Ernährung
- 3.) Nachtreffen Donnerstag 26.10.2023
Erfahrungsaustausch und Infos zum Kostaufbau und der Ernährung nach dem Fasten

jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

Kostenbeitrag 80,-€ für Mitglieder des Kneippverein 70,-€
weitere Informationen und Anmeldung unter Naturheilpraxis PaulusMeyer
Tel 07223 807468 Info@PaulusMeyer.de

Achern Illenau Werkstätten im Werkstattcafe

Frühjahr 2023

- 1.) Einführung: Donnerstag 23.02.2023
Infos zu Sinn und Zweck des Fastens, zur Vorbereitung und Durchführung der Fastenwoche, Vorstellung der beiden Fastenarten
- 2.) Fastenwoche von Montag 27.02. bis Freitag 03.03.2023

tägliche Treffen mit Erfahrungsaustausch, Bewegung, Entspannung und Informationen rund um das Thema Fasten und gesunde Ernährung

3.) Nachtreffen Donnerstag 09.03.2023

Erfahrungsaustausch und Infos zum Kostaufbau und der Ernährung nach dem Fasten

Kostenbeitrag 80,-€

weitere Informationen und Anmeldung unter Naturheilpraxis PaulusMeyer

Tel 07223 807468

Info@PaulusMeyer.de