

Kurzzeit-/Einsteigerfasten Entlastung – Fasten – Aufbau

ideal auch für Einsteiger und alle, die sich ein kurzes „Reset“ durch Fasten wünschen

Kurs 01/27 – 10.01. bis 20.01.2027

Was findet wann, wo und wie statt?

Einstimmung	Sonntag 10.01.2027	18:00 Uhr – ca. 20:00 Uhr	Präsenz	Hirschhomerstraße 4, 64646 Heppenheim
Entlastung	12.01. + 13.01.2027	19:00 Uhr – ca. 20:00 Uhr	Digital	Zoomtreffen Vorbereitung aufs Fasten
Fasten	14.01. bis 17.01.2027	Donnerstag: 18:00 - ca. 20:00 Uhr Freitag: 18:00 – ca. 20:00 Uhr Samstag: 14:00 -17:00 Uhr Sonntag: 16:00 – 18:00 Uhr	Präsenz	Hirschhomer Straße 4, 64646 Heppenheim
Aufbau	18. + 19.01.2027	19:00 Uhr – ca. 20:00 Uhr	Digital	Zoomtreffen Vorträge Kohlenhydrate, Protein, Fette
Abschluss	20.01.2027	18:00 Uhr – 20:00 Uhr Mit Low-Carb Essen	Präsenz	Hirschhomer Straße 4, 64646 Heppenheim

In der Entlastungs- und Aufbauzeit nehmen wir feste Nahrung zu uns, ca. 800-1000 kcal pro Tag.
Wir fasten gemeinsam nach Buchinger/Lützner ausschließlich mit flüssiger Nahrung.
Unsere Fastenernährung besteht aus Gemüsebrühe, Saft, Tee und Wasser.
In dieser Zeit nehmen wir ca. 250 kcal bis max. 500 kcal pro Tag zu uns.

Meine Leistungen

- ☺ 5/6 Präsenztermine, digitale Treffen während der Entlastungs- und Aufbauzeit an den Fastentagen machen wir Spaziergänge bzw. Wanderungen
- ☺ Betreuung während der Fastenzeit mit Erfahrungsaustausch und gemeinsamem Gruppenerleben
- ☺ Jede Menge Fastenwissen:
als Vorträge und in umfangreichen Unterlagen
z.B. Entlastungstage, Fasten, Aufbauzeit usw.
- ☺ Bereitstellung des digitalen Raumes (Zoom) für die digitalen Treffen
- ☺ Frisch gepresste Gemüse-/Obstsäfte sowie Tee zu den Präsenztreffen
- ☺ Ingwer-Shot
- ☺ Bewegungsimpulse
- ☺ Entspannungsimpulse
- ☺ Ernährungsimpulse für die Zeit danach
- ☺ und das eine oder andere mehr.....

Deine Investition

Regelmäßige Teilnahme an den Treffen

Die betreute Fastenzeit kostet 145 EUR/Person für meine o.g. Leistungen

Zahlung bis zum Start auf das Konto DE46 5095 1469 0010 4019 12 bei der Sparkasse Starkenburg.