

3-3-3 Kurzzeit-/Einsteigerfasten

Entlastung – Fasten – Aufbau

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

Kurs 01/25 – 12.01.2025 – 22.01.2025

Was findet wann, wo und wie statt?

Einstimmung	Sonntag 12.01.2025	18:00 Uhr – ca. 20:00 Uhr	Präsenz	Hirschhornerstraße 4, 64646 Heppenheim
Entlastung	14.01. – 16.01.2025	18:00 Uhr – ca. 19:00 Uhr	Digital	Zoom
Fasten	17.01. – 19.01.2025	Freitag: 18:00 – ca. 20:00 Uhr Samstag: 14:00-17:00 Uhr' Sonntag: 18:00 – ca. 19:30 Uhr	Präsenz	Hirschhorner Straße 4, 64646 Heppenheim
Aufbau	20.01. – 22.01.2025	18:00 Uhr – ca. 19:00 Uhr	Digital	Zoom

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

- ☺ 4 Präsenztermine, digitale Treffen während der Entlastungs- und Aufbauzeit
- ☺ 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
- ☺ Apfel zum Fastenbrechen
- ☺ Ernährungsimpulse für die Zeit danach
- ☺ und das eine oder andere mehr.....

Deine Investition

Regelmäßige Teilnahme an den Treffen

Die betreute Fastenzeit kostet 110 EUR/Person für meine o.g. Leistungen

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

3-3-3 Kurzzeit-/Einsteigerfasten

Entlastung – Fasten – Aufbau

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

Unser Fastenprogramm / Fastenablauf

Einstimmung Sonntag	Kennenlernen in der Gruppe <ul style="list-style-type: none">• Entlastungstage• Entleerung - Klärung der Darmreinigung / Abführen Einlauf/Irrigator• Einkaufshinweise• Klärung offener Fragen• Fastenunterstützende Maßnahmen Leberwickel, Basisches Fußbad, Ölziehen, Zunge reinigen Trockenbürsten, Trinken
Entlastung Dienstag bis Donnerstag	Entlastungszeit ich stehe digital zur Klärung offener Fragen zur Verfügung Die Einladung zum Zoom-Meeting wird kurzfristig an die TeilnehmerInnen per Mail oder WhatsApp verschickt.
	Entleerung eigenständige Entleerung am Donnerstagabend alternativ Freitagmorgen
1. Fastentag Freitag	Bewegung – Spaziergang ca. 1 Stunde (5 km) anschließend 1. Fastentreffen mit Austausch und Infos zum Fasten <ul style="list-style-type: none">• Feedback zur Darmreinigung• Fastenstoffwechsel• Fastenrahmen – Ziele• Thema: Zucker
2. Fastentag Samstag	Bewegung – Spaziergang/Wanderung ca. 1,5-2 Stunden (ca. 7,5 km) anschließend 2. Fastentreffen mit Austausch und Infos zum Fasten <ul style="list-style-type: none">• Thema: Befindlichkeitsstörungen im Fasten• Thema: Eiweiß Meditation - Entspannung
3. Fastentag Sonntag	Fastenbrechen mit Austausch und Vorbereitung zum Aufbau/Zeit nach dem Fasten <ul style="list-style-type: none">• Thema: Auftage Meditation - Entspannung
Aufbau Montag bis Mittwoch	Aufbauzeit Ich stehe digital zur Klärung offener Fragen zur Verfügung Schön wäre, wenn ALLE am letzten Auftage für einen gemeinsamen Abschluss dabei wären <ul style="list-style-type: none">• Review• Wie waren die Auftage• Wie geht es Dir inzwischen – was ist DEIN Plan

Änderungen vorbehalten !!