

# Kurzzeitfasten mit dem Viernheimer Lauftreff

## Entlastung – Fasten – Aufbau

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

### Kurs 05/24 – 04.11.-13.11.2024

#### Was findet wann, wo und wie statt?

<b>Einstimmung</b>	04.11.2024	18:30 Uhr – ca. 20:00 Uhr	Präsenz	Gymnastikraum der SG Viernheim
<b>Entlastung</b>	05.11. – 07.11.24	18:30 Uhr – ca. 19:30 Uhr	Digital	Zoom
<b>Fasten</b>	08.11. – 10.11.24	Freitag: 16:00 bis ca. 18:00 Uhr Samstag: 16:00 bis ca. 18:00 Uhr Sonntag: 16:00 bis ca. 18:00 Uhr	Präsenz	Gymnastikraum der SG Viernheim  Jeweils zum Start ein Spaziergang von ca. 1 Std. im angrenzenden Gelände/Wald
<b>Aufbau</b>	11.11. – 13.11.24	18:30 Uhr – ca. 19:30 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/Lütznauer 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
- ☉ Spannungsimpulse
- ☉ Apfel zum Fastenbrechen
- ☉ Ernährungsimpulse für die Zeit danach
- ☉ und das eine oder andere mehr.....

#### Deine Investition

Regelmäßige Teilnahme an den Treffen

**75,00 EUR/Person für Mitglieder des Viernheimer Lauftreffs**

**99,00 EUR/Person für Nichtmitglieder**

Buchungen sind ausschließlich über den Viernheimer Lauftreff möglich

[hier geht's zum Viernheimer Lauftreff](#)



Programm Kurs 5-24 Lauftreff 04.11.-13.11.docx

Margot Behrens  
Hirschhornerstraße 4  
64646 Heppenheim  
mobil: 0171-14 13 752  
info@zeitumfasten.de



Ärztlich geprüfte/r Fastenleiter/in (dfa)

# Kurzzeitfasten mit dem Viernheimer Lauftreff

## Entlastung – Fasten – Aufbau

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

### Unser Fastenprogramm / Fastenablauf

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

Änderungen vorbehalten !!