

# 3-3-3 Kurzzeit-/Einsteigerfasten

## Entlastung – Fasten – Aufbau

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

### Kurs 02/25 – 09.03.-19.03.2025

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

<b>Einstimmung</b>	09.03.2025	18:00 Uhr – ca. 20:00 Uhr	Präsenz	Hirschhornerstraße 4, 64646 Heppenheim
<b>Entlastung</b>	11.03.- 13.03.2025	18:00 Uhr – ca. 19:00 Uhr	Digital	Zoom
<b>Fasten</b>	14.03.- 16.03.2025	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
<b>Aufbau</b>	17.03.- 19.03.2025	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 10 Tage vor Kursbeginn 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

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

Änderungen vorbehalten!!