

3-3-3 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 | 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 | 18:00 Uhr – ca. 20:00 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 Unterstützung in der Entlastungszeit und Aufbauzeit.
- ☺ Betreuung während der Fastenzeit mit Erfahrungsaustausch und gemeinsamen Gruppenerleben
- ☺ Jede Menge Fastenwissen:
als Vorträge und in umfangreichen Unterlagen
z.B. Entlastungstage, Fasten, Auftage usw.
- ☺ Bereitstellung des digitalen Raumes (Zoom) für die digitalen Treffen
- ☺ Gemüse-Obstsäfte sowie Tee/Wasser an den Präsenztreffen
- ☺ Ingwer-Shot
- ☺ Apfel zum Fastenbrechen
- ☺ Ernährungsimpulse für die Zeit danach
- ☺ Bewegungsimpulse, Walk in unterschiedlicher Länge
- ☺ Entspannungsimpulse
- ☺ Und das eine oder andere mehr.....

Deine Investition

Regelmäßige Teilnahme an den Treffen

Die betreute Fastenzeit kostet 120 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 Entlastung – Fasten – Aufbau

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

Unser Fastenprogramm / Fastenablauf

| | |
|--|---|
| Einstimmung Sonntag | <p>Kennenlernen in der Gruppe</p> <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 | <p>Entlastungszeit ich stehe digital 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>Entleerung eigenständige Entleerung am Donnerstagabend alternativ Freitagmorgen</p> |
| 1. Fastentag Freitag | <p>Bewegung – Spaziergang ca. 1 Stunde anschließend 1. Fastentreffen mit Austausch und Infos zum Fasten</p> <ul style="list-style-type: none">• Feedback zur Darmreinigung• Fastenstoffwechsel• Fastenrahmen – Ziele• Thema: Zucker |
| 2. Fastentag Samstag | <p>Bewegung – Spaziergang ca. 1 Stunde anschließend 2. Fastentreffen mit Austausch und Infos zum Fasten</p> <ul style="list-style-type: none">• Thema: Befindlichkeitsstörungen im Fasten• Thema: Eiweiß <p>Meditation - Entspannung</p> |
| 3. Fastentag Sonntag | <p>Fastenbrechen mit Austausch und Vorbereitung zum Aufbau/Zeit nach dem Fasten</p> <ul style="list-style-type: none">• Thema: Auftage <p>Meditation - Entspannung</p> |
| Aufbau Montag bis Mittwoch | <p>Aufbauzeit 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">• Review• Wie waren die Auftage• Wie geht es Dir inzwischen – was ist DEIN Plan |

Änderungen vorbehalten !!