

Fasten & Wandern für Gesunde

Kurs 3/24 –03.10. – 10.10.2024

Was findet wann, wo und wie statt?

Einstimmung	30.09.2024 ab 18:00 Uhr Präsenz
Fasten	Ab 03.10.2024 – 10.10.2024 Zeiten siehe Fastenprogramm / Fastenablauf ➔ vor Ort: Hirschhorner Straße 4, 64646 Heppenheim oder ➔ digital: mit Zoom; der Link zur Einwahl wird zeitgerecht per Mail oder WhatsApp von mir bereitstellt.
Nachklang Fasten	Termin und Uhrzeit vereinbaren wir gemeinsam Vor Ort

Wir fasten gemeinsam in einer Gruppe mit max. 8 Personen nach Buchinger/Lützner ausschließlich mit flüssiger Nahrung.

Unsere Fastenernährung besteht aus Gemüsebrühe, Saft, Tee und Wasser.

Täglich nehmen wir ca. 250 kcal bis max. 500 kcal zu uns.

Meine Leistungen

- ☺ Betreuung während der Fastenzeit mit Erfahrungsaustausch und gemeinsamem Gruppenerleben
- ☺ 4 Spaziergänge/ Wanderungen an der Bergstraße
- ☺ Jede Menge Fastenwissen:
als Vorträge und in umfangreichen Unterlagen
z.B. Entlastungstage, Fasten, Aufbau tage usw.
- ☺ Bereitstellung des digitalen Raumes (Zoom) für die digitalen Treffen
- ☺ Bewegungsimpulse
- ☺ Entspannungsimpulse
- ☺ Frisch gepresste Gemüse-/Obstsäfte sowie Tee zu den Präsenztreffen
- ☺ Ingwer-Shot
- ☺ Ernährungsimpulse für die Zeit danach
- ☺ Apfel zum Fastenbrechen

Deine Investition

Regelmäßige Teilnahme an den Treffen

Die betreute Fastenwoche mit Wanderungen **kostet 160 EUR.**

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

Fasten & Wandern für Gesunde

Unser Fastenprogramm / Fastenablauf

Tag		Programm
Montag 18:00 Uhr - ca. 19:30 Uhr endlich geht es los	Einstimmungstreffen Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen in der Gruppe • Was ist fasten, weshalb fasten, Einkaufshinweise • Besprechung des Ablaufs, Betreuung, Programm • Entlastungstage • Klärung der Darmreinigung / Abführen Einlauf/Irrigator
<p>Darmreinigung Wer mag macht bereits am Donnerstagabend, besser Freitagmorgen seine Darmreinigung. Erstfaster:innen und wer mag wird hinsichtlich der Menge und Durchführung nach Abstimmung von mir betreut.</p>		
Donnerstag 03.10.2024 14:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr	1. Fastentag Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Spaziergang in Heppenheim ca. 5 km - einfache Strecke • Fastengespräch und Fastenthema: Ausscheidungsfördernde Maßnahmen Fastenstoffwechsel, Fastenrahmen – Ziele • Abschluss: Gemüse/Obstsaft
Freitag 18:00 – ca. 19:30 Uhr	2. Fastentag Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Spaziergang in Heppenheim ca. 5 km - einfache Strecke • Fastengespräch, anschließend Fastenthema:
Samstag 14:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr	3. Fastentag Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Wanderung an der Bergstraße ca. 7,5 km • Fastengespräch und Fastenthema: Fastenunterstützende Maßnahmen Leberwickel, Basisches Fußbad, Ölziehen, Zunge reinigen Trockenbürsten, Trinken • Abschluss: Gemüse/Obstsaft
Sonntag 14:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr	4. Fastentag Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Wanderung an der Bergstraße ca. 8 km • Fastengespräch und Fastenthema: Befindlichkeitsstörungen im Fasten • Abschluss: Gemüse/Obstsaft
Montag 18:00 Uhr – ca. 19:00 Uhr	5. Fastentag Digital	<ul style="list-style-type: none"> • Fastengespräch und Fastenthema: Autophagie
Dienstag 18:00 Uhr bis ca. 19:30 Uhr	6. Fastentag Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungs-/Bewegungsimpulse • Fastengespräch und Impulsvortrag Ernährung heute – Konsequenzen daraus • Abschluss: Gemüse/Obstsaft
Mittwoch 18:00 Uhr – ca. 19:00 Uhr	7. Fastentag Digital	<ul style="list-style-type: none"> • Fastengespräch und Fastenthema: Zucker
Donnerstag 18:00 Uhr – ca. 19:30 Uhr	8. Fastentag + Fastenbrechen Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Fastengespräch, • Fastenbrechen, • Review zur Fastenwoche
Samstag Ab 16:00 Uhr	Nachklang Fasten Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Review zur Aufbauzeit • Wie waren die Aufbau tage • Wie geht es Dir inzwischen – was ist DEIN Plan

Und das eine oder andere mehr..... Änderungen vorbehalten – letzte Änderung: 27.01.2024 !!