

Fasten-/Wandertage in den Frühling

2021

Für Gesunde

Neu: auch Suppenfasten



www.Vital-Wohl-Leicht.de

Wollten Sie schon lange mal das Thema angehen und sich eine Auszeit gönnen? Ohne dass Sie auf Ihr gewohntes Umfeld verzichten müssen?

Dann sind Sie hier genau richtig.

Sie haben die Gelegenheit in einer kleinen Gruppe zu Fasten nach Dr. Buchinger. Das heißt, während der Fastenkur nehmen Sie nur Flüssiges zu sich (Tees, Säfte, Gemüsebrühe und Wasser) ohne Hunger zu verspüren. Sie lassen Überflüssiges weg wie Alkohol, Kaffee und Zigaretten. Sie gestalten den Tag so, wie es Ihnen gut tut. **Alternativ neu:** Suppenfasten mit gemixtem Gemüse, Ablauf ansonsten gleich.

Fasten ist ein Gewinn für Körper, Geist und Seele. Der Harmonisierungsprozess während des Fastens wirkt auch über das Fasten hinaus und macht den Einstieg in ein verändertes

Gesundheitsverhalten möglich. Beim Fasten gibt unser Körper über die Haut, die Nieren und die Lunge Stoffwechsel-Abbauprodukte ab, der Darm wird gereinigt mithilfe der zugeführten Flüssigkeiten. Das seelische Wohlbefinden steigt, Sie sehen Dinge klarer. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, die Autophagie/das Körperrecyclingprogramm setzt ein, das Immunsystem wird gestärkt. Ganz nebenbei sinkt Ihr Körpergewicht und motiviert Sie zur weiterführenden gesunden Ernährung/Verhalten nach der Fastenzeit.

Fasten hier ist geeignet für Menschen ohne gesundheitliche Probleme. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihren Hausarzt.

Im Fastenwochen-Preis sind folgende Gruppen-Aktivitäten mit der Kursleiterin enthalten:

- 1 x Vorbesprechung mit Informationsmaterial
- 4 x Wandern/Walking (So + Mi vormittags, Sa + Di nachmittags)
- 1 x Saunabesuch/Do (ca. 3 Std., Eintritt zahlt Teilnehmer/-in vor Ort)
- 1 x Fastengespräch anschl. Pilates/Yoga/Stretching/Entspannung/So abends
- 1 x Vortrag: Gesunde Ernährung/ Mo abends
- 2 x Pilates/Rücken-Aktiv/Sport in Malmsheim
- 1 x Nachbesprechung/Wanderung

- Eine Massage während des Fastens wird empfohlen -

Die Durchführung und o.a. Wochenplan sind vorbehaltlich, je nach Pandemieregeln werden Termine variiert oder ersetzt. Die dann geltenden Corona-Regeln werden eingehalten.

Informationsabend:

**Fasten für Gesunde
nach Dr. Buchinger/Dr.Lützner**

Montag: 01.02.2021
Beginn: 20:00 Uhr
Ort: Mörikestr. 4, 75233 Tiefenbronn
(Bei der Fastenleiterin)
Eintritt: Kostenlos
Eine Voranmeldung ist erforderlich.

Termine der Fastenwochen:

Gruppe A: Sa., 13.02. – Do., 18.02.2021
(Faschingsferien)
Gruppe B: Sa., 27.02. – Do., 04.03.2021
Gruppe C: Sa., 13.03. – Do., 18.03.2021
Gruppe D: Sa., 17.04. – Do., 22.04.2021

(von zuhause aus,
in kleiner Gruppe von 4-10 Personen)

Fastenpreis: 100 EUR (incl. Aktivitäten)

Vorbesprechung: A+B: Dienstag, 09.02.2021
C+D: Montag, 08.03.2021
Beginn: 19:30 Uhr

Nachtreffen: Nach Vereinbarung
Ort jeweils: Mörikestr. 4
75233 Tiefenbronn

Marion Neef

Fastenleiterin
Ernährungs- u. Vitalberaterin
DTB-Walking- und Nordic-Walking-Trainerin
DTB-Pilates- u. Beckenbodentrainerin
DTB-Rückentrainerin
DTB-Geräte-Fitness-Trainerin
Übungsleiterin in Prävention
„Sport für Erwachsene“
DOSB-ÜL B Sport in der Rehabilitation/
„Orthopädie“

Adresse:

Mörikestr. 4, 75233 Tiefenbronn
Tel.: 07234-9 45 80 90
Handy: 0151-18 68 69 74
Internet: www.Vital-Wohl-Leicht.de
E-Mail: Info@Vital-Wohl-Leicht.de

Kontoverbindung:

IBAN: DE45 6039 0300 0075 7250 02
BIC: GENODES1LEO
Volksbank Region Leonberg eG



Als begleitende Literatur wird empfohlen:

Verlag Gräfe und Unzer:
„Wie neugeboren durch Fasten“
(Dr. med. Hellmut Lützner
ISBN 978-3-8338-3410-3)

„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“

Hippokrates (460-370 vor Christus)

Anmeldung

Zum gesunden Fasten melde ich mich verbindlich für

<u>Gruppe:</u>	<u>Fastentermin:</u>	<u>Preis:</u>
<input type="checkbox"/> A	13.02.-18.02.2021	100 EUR
<input type="checkbox"/> B	27.02.-04.03.2021	100 EUR
<input type="checkbox"/> C	13.03.-18.03.2021	100 EUR
<input type="checkbox"/> D	17.04.-22.04.2021	100 EUR

bis spätestens zum Vorbesprechungstermin an. Meine Teilnahme ist freiwillig und auf eigene Verantwortung.

Mit dieser Anmeldung wird die Anzahlung von 50 EUR geleistet. Spätestens am Vorbesprechungstermin bezahle ich den Rest. Bei Absage vor dem Vorbesprechungstermin wird mir die Anzahlung zurückerstattet. Bei Absage nach dem Vorbesprechungstermin oder bei Nichterscheinen im Kurs werden 50% des Anzahlungspreises (25 EUR) von Frau Neef als Ausfallgeld einbehalten, der Rest geht zurück an mich, es sei denn, dass jemand anderes für mich einspringt.

Vor- u. Nachname:

Straße:

Ort:

Tel.:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift: