

Fasten-/Wandertage in den Herbst

2025

Für Gesunde

Neu:

Auch Suppenfasten,
Saftfasten oder Früchtefasten möglich

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: genussvoll
Suppenfasten, Saftfasten oder Früchtefasten.**

**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 vormittags,
Sa, Di + Mi 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
4 x Pilates in Malmsheim, Frieolzheim, Leonberg
1 x Nachbesprechung/Wanderung

- Eine Massage während des Fastens wird empfohlen -

Die Durchführung und o.a. Wochenplan sind vorbehaltlich.

Informationsabend:

Fasten für Gesunde

- nach Dr. Buchinger/Dr.Lützner oder
- Suppen-/Saft-/ oder Früchtefasten

Tag: Di., 02.09.2025

Zeit: 19:30 Uhr

Ort: Mörikestr. 4, 75233 Tiefenbronn
(Bei der Fastenleiterin)

Kostenlos, eine Voranmeldung ist erforderlich.

Fasten in den Herbst 2025

Gr. D: Sa., 27.09. – Do., 02.10.2025

Gr. E: Sa., 18.10. – Do., 23.10.2025

(von zuhause aus,
in kleiner Gruppe von 4-12 Personen)

Fastenpreis: 140,00 EUR (incl. Aktivitäten)

Vorbesprechung für Angemeldete:

Gruppe D: Mo., 15.09.25, 19:30 Uhr

Gruppen E: Fr., 26.09.25, 19:30 Uhr

Treffen jeweils: Mörikestr. 4
75233 Tiefenbronn
Wandertreffen: an unterschiedlichen Orten,
je nach Wohnorte der TN
meist im Altkreis Leonberg
Nachtreffen: nach Vereinbarung

Marion Neef

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

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 Leonberg-Strohgäu eG



Als begleitende Literatur wird empfohlen:

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

Für Suppenfastende:
Verlag: TRIAS
„Suppenfasten“ nach Moll
(Ralf Moll, Dipl. Oecotrophologe
ISBN 978-3-432-11601-3)

„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"/> D	27.09.-02.10.2025	140 EUR
<input type="checkbox"/> E	18.10.-23.10.2025	140 EUR

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

Mit dieser Anmeldung wird die Anzahlung von 70 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 (35 EUR) von Frau Neef als Ausfallgeld einbehalten, der Rest geht zurück an mich.

Vor- u. Nachname:

Straße:

Ort:

Tel.:

Handy:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift: