



## Fasten im Alltag

**Ich lade Euch herzlich zu einer Fastenwoche im Alltag ein:**

**Wann?** **27.03.2026 - 05.03.2026**, Termine für den 2. Frühjahrskurs und den Herbstkurs gebe ich noch bekannt. Bei Interesse bitte über unten g. Kontaktdaten anfragen.

Wir treffen uns täglich an den Werktagen ab 18.30 Uhr (außer Mo.+ Di. ab 18 Uhr), am Samstag ab 15:30 Uhr und am Sonntag ab 09:30 Uhr.

**Wo?** Kanalstr. 10, bzw. 10A, 39326 Jersleben.

**Investition?** **180,- Euro** für die gesamte betreute Fastenwoche.

**Hinweis:** dieser Kurs ist ohne Übernachtung!

**Alle Leistungen auf einen Blick:** kompetente Fastenbetreuung, Fachvorträge zu Fasten, Ernährung, Anwendungen beim Fasten, Tipps und Hinweise für den Tag, natürlich auch für die Fastenverpflegung, täglich gemeinsames Essen der Fastensuppe nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner, gemeinsames Fastenbrechen, sinnvoller Ernährungsaufbau nach dem Fasten, täglich wechselnde **Angebote:** Entspannungs- und Achtsamkeitstraining, QiGong, Herz-Chakra-Meditation, Outdoor Indoor-Ausdauertraining, smovey, am Wochenende Wanderungen und vieles mehr.

**Anmeldung unter:** Gabriele Brandes, Tel. 0160 - 94664752 oder per

**E-Mail:** g-brandes@ub-gesundheit.de oder

**per Kontaktformular:** <https://ub-gesundheit.de/kontakt>

Ich freue mich auf Euch!

Gabriele Brandes

UB-Gesundheit