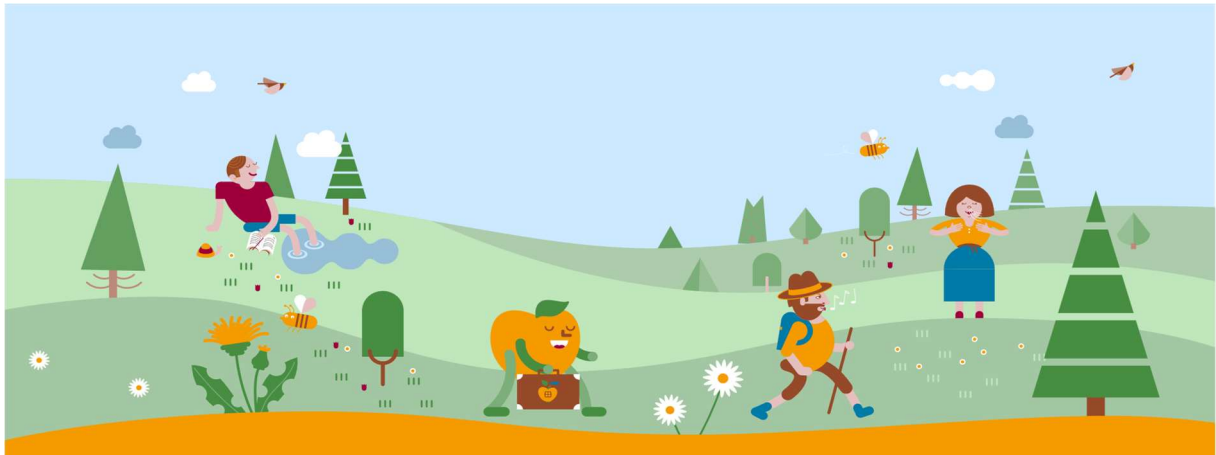




Fasten im Alltag

Ich lade Euch herzlich zu einer Fastenwoche im Alltag ein:

Bei Interesse, Termine bitte unter unten g. Kontaktdaten anfragen.

Tagesablauf / Fastenwoche:

Wir treffen 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