

Fasten im Alltag

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

Frühjahrsfasten
22.01. - 28.01.2027
05.03. - 11.03.2027
02.04. - 08.04.2027

Herbstfasten
27.08. - 02.09.2027
08.10. - 14.10.2027
19.11. - 25.11.2027

Wir treffen uns täglich an den Werktagen ab 17 bzw. 18 Uhr, am Samstag ab 15:30 Uhr und am Sonntag ab 10 Uhr.

Wo? In der Kanalstr. 10a, 39326 Jersleben

Eure/Ihre Investition? **180,- Euro für die gesamte betreute Fastenwoche**
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, Herz-Chakra-Meditation, Outdoor-Indoor-Ausdauertraining, smovey, am Wochenende Wanderungen und vieles mehr

Anmeldung: Gabriele Brandes, Tel. 0160 - 94664752
oder per EMail: g-brandes@ub-gesundheit.de
oder per Kontaktformular: www.ub-gesundheit.de

Ich freue mich auf Sie/Euch!

Eure/Ihre Gabriele Brandes (ärztl. geprüfte Fastenleiterin dfa)

