

Fasten in der Kirche

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

Wann? **04.09. – 10.09.2026**

Wir treffen uns täglich an den Werktagen ab 17 bzw. 18 Uhr, am Samstag ab 15:30 Uhr und am Sonntag ab 09:30 Uhr.

Wo? In der Kirche Meseberg

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, QiGong, Herz-Chakra-Meditation, Outdoor-Indoor-Ausdauertraining, smovey, am Wochenende Wanderungen und vieles mehr

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

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 Euch/Sie!

Eure Gabi Brandes (ärztl. geprüfte Fastenleiterin dfa)

