

## Einladung zur Fastenwoche im März 2021



**Der Winter ist bald vorbei!** Wir erwecken unseren Körper aus dem „Winterschlaf“ und freuen uns auf den nahenden Frühling. Somit ist Fasten eine wirksame Methode zur Entgiftung und Regeneration. Fasten steigert unsere Vitalität, führt zur Erhöhung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, der Stoffwechsel wird angeregt und das Verdauungssystem auf Trab gebracht.

Dr. med. Otto Buchinger, selbst durch Fasten von starkem Gelenksrheuma geheilt, ist Namensgeber des Buchinger Heilfastens.

Es handelt sich dabei um ein modifiziertes *Fastenprogramm mit Gemüsebrühen, frischen Obst- und Gemüsesäften mit etwas Honig sowie einer reichlichen Kräutertee- und Wasserzufuhr.*

***Fasten steigert Ihre Lebensqualität und Vitalität, und dazu lade ich Sie herzlich ein!***

**Termin Woche 1:**

**Mo. 01. bis Sa. 06. März 2021** - tägliches Treffen am Abend um 18.30 Uhr (ca. 1,5 – 2h);

**Termin Woche 2:**

**So. 07. bis Fr. 12. März 2021** - tägliches Treffen am Abend um 18.30 Uhr (ca. 1,5 – 2h);

**Programm** (Änderungen vorbehalten):

- Einführung ins Thema Fasten (Methode Buchinger/Lützner, Ablauf)
- Tägliche Fastengespräche, Ernährungsimpulse
- Meditation; ev. leichte Gymnastik
- Teebar und im Wechsel Fastensuppe/Fruchtsaft
- Unterlagen zum Thema Fasten
- 1x Wanderung (nachmittags)

**Kurs- bzw. Unkostenbeitrag:** Euro 110,-- (Für Menschen, welche bereits eine Fastenwoche bei mir gemacht haben Euro 100,--).

**Ort:** Fam. Spiesmaier; Hartbergerstr. 18; 4611 Buchkirchen

**Fastenleitung:** Marie Spiesmaier

Weitere Infos und Anmeldung unter [office@marie-spiesmaier.com](mailto:office@marie-spiesmaier.com) bzw. unter der Mobil Nr. 0676 6789 203 (ab 16.00 Uhr)

**WICHTIG:** Bei dieser Buchinger-Fasten-Woche handelt es sich um eine Fastenwoche für Gesunde. Bitte bei Unsicherheit bzw. ErstfasterInnen unbedingt Rücksprache mit der Ärztin, dem Arzt Ihres Vertrauens halten!