

## Einladung zur Fastenwoche im Sommer 2021



Fotos: privat

*Die „Schönheit des Sommers“ genießen* - durch eine etwas andere Auszeit **Körper, Geist und Seele** in Einklang bringen unterstützt durch den bewussten Genuss vorwiegend flüssiger Nahrung in Form von Suppen, Gemüsebrühen, Tees, Wasser. Die Buchinger Methode hat das Ziel alte Essgewohnheiten zu überdenken und durch neu gewonnene Erkenntnisse zu ersetzen. Kohlenhydratmodifiziertes Fasten führt zur Steigerung unserer Vitalität, zur Erhöhung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und zum Abbau von Stressfolgen. Der Stoffwechsel wird angeregt und das Verdauungssystem auf Trapp gebracht. Wichtig ist, dass du ausreichend Zeit für dich in diesen Tagen einplanst, damit eine gute Balance von Bewegung und Entspannung möglich ist.

**Dauer:** Mo, 02. – Sa, 07. August 2021; tägliches Treffen von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr

**Kursort:** Fam. Spiesmaier; Hartbergerstraße 18; 4611 Buchkirchen

**Kurs- bzw. Unkostenbeitrag:** Euro 110,-- ; für TeilnehmerInnen, welche bereits bei mir an einer früheren Fastenwoche teilgenommen haben, Euro 100,--.

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

### **Kursinhalte und Rahmenprogramm (Änderung vorbehalten):**

- Einführung ins Thema Fasten
- Fastengespräch - Fastenimpulse
- Täglich Teebar
- Fastensuppe oder Fruchtsaft im Wechsel
- Unterlagen zum Thema Fasten
- 1x Wanderung (nachmittags)
- uvm.

**WICHTIG:** Bei dieser 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!

Ich freue mich sehr über jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer.

Liebe Grüße,  
Marie Spiesmaier

