

Stille Tage im Advent 2023



Nur noch wenige Wochen und das Jahr 2023 geht zu Ende. Das Bedürfnis nach etwas Ruhe und Zeit zum Nachdenken über die vergangenen Monate macht sich bemerkbar. So nutzen immer mehr Menschen gerne auch den Advent zum Innehalten und zur „Entschlackung“ von Körper, Geist und Seele.

Wie? Basis ist das **Buchinger Fasten**; es hat das Ziel, Lebensgewohnheiten zu überdenken und durch neu gewonnene Erkenntnisse zu ersetzen. Kurzzeitfasten von fünf Tagen steigert dein körperliches Wohlbefinden, macht deinen Geist klarer und tut deiner Seele gut. Wichtig ist, dass du ausreichend Zeit für dich in diesen Tagen einplanst, damit eine gute Balance von Bewegung und Entspannung möglich ist.

Zu beachten: Voraussetzung für diese Fastenwoche ist Gesundheit. Wenn es Zweifel gibt, bitte unbedingt vorher ärztlich abklären.

Kursinhalte und Rahmenprogramm (Änderung vorbehalten): Gemeinsamer Start in den Fastenprozess; Fastenbegleitung; Unterlagen; Impulsgespräche; 1x Wanderung in naher Umgebung z.B. nach Maria Scharten; Fastenverpflegung

Fastenverpflegung 5x Pseudo-Getreide-, Gemüsesuppe 0,5 l to go; (glutenfrei) spendet Wärme in den kalten Wintertagen nach Aspekten europäischer Typenlehre. Tägliche Teebar mit Kräutern aus dem eigenen Kräutergarten; Ausleitende Salze (Glauber- bzw. Magnesiumsulfat)

Die verwendeten Lebensmittel sind zu 90% auf kontrolliertem biologischem Anbau!

Um bestmöglich planen zu können, bitte um Anmeldung bis 05. Dezember 23. E-Mail an office@marie-spiesmaier.com oder unter 0676 6789 203.

Ich freue mich sehr über jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer.

Herzliche Grüße!

EINLADUNG ZUR FASTEN- WOCHE

Termin:

Sonntag, 17. Dezember bis
Freitag, 22. Dezember 2023

Tägliches Treffen
von 18:30 bis 20:00 Uhr;

Wanderung wird mit Gruppe
abgestimmt.

**Seminar- und
Unkostenbeitrag inkl.
Fastensuppe to go 5x**

€ 200,00 für jene die bereits
einen Fastenkurs bei mir
gemacht haben Euro 190,--

Ohne Fastensuppe to Go Euro
125,--

WO?

**Familie Spiesmaier
Hartberger Straße 18
4611 Buchkirchen**

www.marie-spiesmaier.com