

*Einladung zur  
Fasten-Woche im Juni 2023  
und die Leichtigkeit des Körpers spüren*

*„Jeder kann zaubern,  
jeder kann seine Ziele erreichen,  
wenn er denken kann,  
wenn er warten kann,  
wenn er fasten kann.“  
(Hermann Hesse)*



Quelle: Foto Privat



*Die Leichtigkeit des Sommers genießen*; die etwas andere Auszeit DAHOAM – **Körper, Geist** und **Seele** Erholung gönnen und zur Ruhe kommen lassen durch den bewussten Verzicht auf feste Nahrung für fünf Tage.

Die Buchinger Methode hat das Ziel alte Essgewohnheiten zu überdenken und durch neu gewonnene Erkenntnisse zu ersetzen. 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:** Sonntag, 11. Juni bis Freitag, 16. Juni 2023; tägliches Treffen von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr

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

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

**Variante/Package 1: Standard** – Kurs-, Unkostenbeitrag für die Fastenwoche Euro 125,--

**Package 1 beinhaltet:** Unterlagen zum Fasten, Fastenimpulse, Ernährungsimpulse, Teebar mit Zitronen, Ergänzungsmittel z.B. Heilerde, Fastenbrechen mit Bratapfel, Ausleitende Hilfsmittel z.B. Glaubersalz, Krautsaft und 2x frisch gepressten Obst-, Gemüsesaft

**Variante/Package 2: Standard Package 1 - zuzüglich Fastensuppe to go**

Kurs-, Unkostenbeitrag Euro 200,-- (Preisreduktion für Menschen, die bereits bei mir an einer Fastenwoche teilgenommen haben, auf Euro 190,--)

**Package 2** beinhaltet das gesamte Programm von Package 1 sowie 5x Fastensuppe to go, das ist 5x frisch zubereitete Gemüsesuppe mit Pseudogetreide (püriert) – (je 0,5l); sowie 2 x frisch gepressten Gemüse-, Fruchtsaft (0,2 l)

Gemüse wird aus regionalem und so weit verfügbar, aus biologischem Anbau verwendet. Die Fastensuppe wird ab dem ersten Fastenabend täglich der Fasterin, dem Faster mitgegeben. Gemüse-, Fruchtsaft nach Abstimmung.

Seminar-, Unkostenbeitrag nach Empfehlung der Deutschen Fastenakademie

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

Ich freue mich sehr über jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer. Liebe Grüße Marie Spiesmaier

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

