

## Einladung zur Fastenwoche im August 2023



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, 07. – Sa, 12. August 2023; tägliches Treffen Mo.-Fr. von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr;  
Sa. 12.08.23 gemeinsames Fastenbrechen um ca. 14.00 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 to go

### **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 195,--)

**Package 2** beinhaltet das gesamte Programm von Package 1 sowie 5x Fastensuppe to go, das ist 5x frisch zubereitete Gemüsesuppe – (je 0,5l); sowie 5 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

### **NEU: Massagen können separat zugebucht werden**

Eine erfahrene Masseurin wird an zwei Tagen, vor Ort im Haus sein, und den Fastenprozess mit Ihren fachkundigen Massagen (z.B. Aktivierung Lymphsystem) unterstützen.

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 bzw. ErstfasterInnen unbedingt Rücksprache mit der Ärztin, dem Arzt Ihres Vertrauens halten!

