

## Einladung zur Fastenwoche 18. bis 24. Februar 2024



**Nach den kalten Wintertagen** erwacht unser Körper aus dem „Winterschlaf“ und wir 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 klaren und/oder pürierten Gemüsesuppen, frischen Obst- und Gemüsesäften, etwas Honig sowie einer reichlichen Kräutertee- und Wasserzufuhr.*

***Fasten steigert Ihre Lebensqualität und Vitalität - und dazu lade ich Sie/dich herzlich ein!***

**Termin:** So. 18. bis Fr. 23. Februar 2024 – So.- Fr. tägliches Treffen am Abend um 18.30 Uhr (ca. 1,5 – 2h);

**Variante/Package 1: Standard** – Kurs-, Unkostenbeitrag für die Fastenwoche Euro 130,--

**Package 1 beinhaltet:** Unterlagen zum Fasten, Fastenimpulse, Ernährungsimpulse, Teebar von Sonnentor, Ergänzungsmittel z.B. Heilerde, Fastenbrechen mit Bratapfel, Ausleitende Hilfsmittel z.B. Glaubersalz, Krautsaft, 1x frisch gepresstem Obst-, Gemüsesaft to go

**Variante/Package 2: Standard Package 1 - zuzüglich Fastenverpflegung 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 zusätzlich 5x Fastensuppe to go, das ist 5x frisch zubereitete Gemüsesuppe mit Pseudogetreide (püriert) – (je 0,5l) sowie 4x GemüseFruchtsaft (je 0,25l)

Gemüse wird aus regionalem und so weit verfügbar, aus biologischem Anbau verwendet. Die Fastenverpflegung wird ab dem ersten Fastenabend täglich der Fasterin, dem Faster mitgegeben.

**Fastenleitung:** Marie Spiesmaier - **Ort:** Hartbergerstr. 18; 4611 Buchkirchen

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

Bitte bei der Anmeldung die gewünschte Kursvariante/Package 1 bzw. 2 angeben!

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