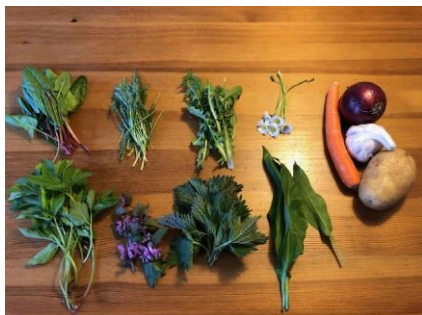


Einladung zur SuppenFastenwoche 29. Juli bis 3. August 2024



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, 29. Juli bis Sa, 3. August 2024; tägliches Treffen Mo.-Fr. von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr; Sa. 3.08. 24 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 130,--

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

Variante/Package 2: 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 Fastenverpflegung to go, das ist 5x frisch zubereitete Gemüsesuppe – (je 0,5l); sowie 4x frisch gepressten Gemüse-, Fruchtsaft (0,25 l)

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. Seminar-, Unkostenbeitrag nach Empfehlung der Deutschen Fastenakademie

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 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!

