

Einladung zum SuppenSaftFasten

*02. bis 07. Juni 2024
mit Marie Spiesmaier*

(Erlebe die Leichtigkeit des Körpers!)

"Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens. Ich kann auf sie ebenso wenig verzichten wie auf meine Augen. Was die Augen für die äußere Welt sind, das ist das Fasten für die innere." (Mahatma Gandhi)



Quelle: Foto Privat



Die Kraft des FrühSommers 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/Lütznert 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, 02. Juni bis Freitag, 07. Juni 2024; 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 130,--

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

Variante/Package 2: Standard Package 1 – zuzüglich 5x Fastenverpflegung to go Kurs-, Unkostenbeitrag Euro 200,-- . (*Preisreduktion für Menschen, die bereits bei mir an einer Fastenwoche teilgenommen haben, Euro 190,--*)

Package 2 beinhaltet das gesamte Programm von Package 1 sowie 5x Fastensuppe – je 0,5l und 5x frisch gepressten Gemüse-, Fruchtsaft (0,25 l) to go.

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

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 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!

