

# Stille Tage im Advent 2024



Nur noch wenige Wochen und das Jahr 2024 geht zu Ende. Das Bedürfnis nach etwas Ruhe und Zeit zum Nachdenken über die vergangenen Monate macht sich bemerkbar. So nutzen immer mehr Menschen gerne auch den Advent zum Innehalten und zur „Entschlackung“ von Körper, Geist und Seele.

**Wie?** Basis ist das **Buchinger SuppenSaftFasten aber du kannst in dieser Woche auch das etwas moderate BasenFasten machen**; beide haben das Ziel, Lebensgewohnheiten zu überdenken und durch neu gewonnene Erkenntnisse zu ersetzen. Diese Entlastungstage steigern dein körperliches Wohlbefinden, machen deinen Geist klarer, tun deiner Seele gut. Wichtig ist, dass du ausreichend Zeit für dich in diesen Tagen einplanst, damit du Zeit hast in die Stille zu kommen, dir Zeit gönnst für persönliche Wohlfühl- und Wellnesszeiten.

**Kursinhalte und Rahmenprogramm** (Änderung vorbehalten): Gemeinsamer Start in den Fastenprozess; Fastenbegleitung; Unterlagen; Impulsgespräche; 1x Wanderung in naher Umgebung, wenn gewünscht Fastenverpflegung

**Fastenverpflegung to go: 5x 0,5 l Pseudo-Getreide-, Gemüsesuppe und 5x 0,25 l Gemüse-, Fruchtsaft; die Suppe spendet Wärme in den kalten Wintertagen; der Saft versorgt dich mit Vitaminen; tägliche Teebar mit heimischen Kräutern; ausleitende Salze (Glauber- bzw. Bittersalz), uva.**

Um bestmöglich planen zu können, bitte um Anmeldung bis 30. November 24. E-Mail an [office@marie-spiesmaier.com](mailto:office@marie-spiesmaier.com) oder unter 0676 6789 203.

Ich freue mich über jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer.

Herzliche Grüße! Marie Spiesmaier

## EINLADUNG ZUR BASEN- FASTEN- WOCHE

### Termin:

Montag, 09. Dezember bis  
Samstag, 14. Dezember 2024

Tägliches Treffen  
von 18:30 bis 20:00 Uhr;

AdventWanderung wird mit  
Gruppe abgestimmt.

**Seminar- und  
Unkostenbeitrag inkl.  
Fastenverpflegung to go**

€ 200,00 und für jene die bereits  
einen Fastenkurs bei mir  
gemacht haben Euro 190,--

**Seminar- und  
Unkostenbeitrag ohne  
Fastenverpflegung**

Euro 150,-- und für jene die  
bereits einen Fastenkurs bei mir  
gemacht haben Euro 140,--

*Alle Sem.Gebühren inkl. 20% MWST*

### WO?

**Hartberger Straße 18  
4611 Buchkirchen**

[www.marie-spiesmaier.com](http://www.marie-spiesmaier.com)