

Einladung zur
Suppen/Saft-Fastenwoche
16. bis 21. Februar 2025
oder
23. Bis 28. März 2025



Foto: new-you-image Lutz Künzel

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 unsere Lebensqualität und Vitalität; dazu lade ich Sie/dich herzlich ein!

Termin1: So. 16. bis Fr. 21. Februar 2025 - tägliches Treffen am Abend um 18.30 Uhr (ca. 1,5 – 2h);

Termin 2: So., 23. Bis Fr. 28. März 2025 - tägliches Treffen am Abend um 18.30 Uhr (ca. 1,5 – 2h);

Variante/Package 1: Standard – Kurs-, Unkostenbeitrag für die Fastenwoche Euro 160,--

Package 1 beinhaltet: Unterlagen zum Fasten, Fastenimpulse, Ernährungsimpulse, Teebar, Ergänzungsmittel z.B. Heilerde, Fastenbrechen mit Bratapfel, Ausleitende Hilfsmittel z.B. Glaubersalz, Krautsaft,..
2x frisch gepressten Obst-, Gemüsesaft to go

Variante/Package 2: Standard Package 1 - zuzüglich Fastenverpflegung to go / Kurs-,Unkostenbeitrag Euro

220,-- (Preisreduktion für Menschen, die bereits bei mir an einer Fastenwoche teilgenommen haben, auf Euro 200,--)

Package 2 beinhaltet das gesamte Programm von Package 1 sowie 5x Fastensuppe (0,5l) to go und
5 x GemüseFruchtsaft (je 0,25l) to go

Anmerkung: alle Preise inkl. 20% MWST

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

Weitere Infos und Anmeldung unter office@marie-spiesmaier.com bzw. unter der Mobil Nr. 0676 6789 203.

Bitte bei der Anmeldung den gewünschten Termin und die gewünschte Kursvariante/Package 1 oder 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!