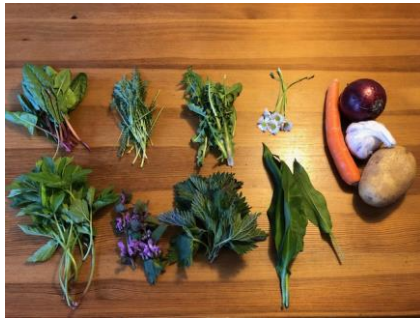


Einladung zur SuppenFastenwoche 03. bis 08. August 2025



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: So, 03. Fr., 8. August 2025; tägliches Treffen So.-Fr. von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr;
Kursort: Fam. Spiesmaier/Deischinger; Hartbergerstraße 18; 4611 Buchkirchen

Variante/Package 1:

Standard – Kurs-, Unkostenbeitrag für die Fastenwoche Euro 160,---

Package 1 beinhaltet: Fastenbegleitung, 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:

Package 2 beinhaltet: Standard Package 1 - zuzüglich Fastenverpflegung to go / Kurs- Unkostenbeitrag Euro 220,-- (Preisreduktion für Menschen, die bereits bei mir an einer Fastenwoche teilgenommen haben, 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; Seminar-, Unkostenbeitrag nach Empfehlung der Deutschen Fastenakademie

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.

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!

