

# Stille Tage im Advent 2025



Nur noch wenige Wochen und das Jahr 2025 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 Fasten**; es hat das Ziel, Lebensgewohnheiten zu überdenken und durch neu gewonnene Erkenntnisse zu ersetzen. Kurzzeitfasten von fünf Tagen steigert dein körperliches Wohlbefinden, macht deinen Geist klarer und tut deiner Seele gut. Wichtig ist, dass du ausreichend Zeit für dich in diesen Tagen einplanst, damit eine gute Balance von Bewegung und Entspannung möglich ist. **Zu beachten:** Voraussetzung für diese Fastenwoche ist Gesundheit. Wenn es Zweifel gibt, bitte unbedingt vorher ärztlich abklären.

**Kursinhalte und Rahmenprogramm** (Änderung vorbehalten): Gemeinsamer Start in den Fastenprozess; Fastenbegleitung; Unterlagen; Impulsgespräche; 1x Wanderung in naher Umgebung z.B. nach Maria Scharten; 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 nach Aspekten europäischer Typenlehre; der Saft versorgt dich mit Vitaminen; Tägliche Teebar mit Kräutern aus dem eigenen Kräutergarten oder von Sonnentor; Ausleitende Salze (Glauber- bzw. Magnesiumsulfat) Die verwendeten Lebensmittel sind zu 90% auf kontrolliertem biologischem Anbau!**

Um bestmöglich planen zu können, bitte um Anmeldung bis 06. Dezember 25.

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 FASTEN- WOCHE Einstimmung auf Weihnachten

### Termin:

Sonntag, 14. Dezember bis  
Freitag, 19. Dezember 2025

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

AdventWanderung wird mit  
Gruppe abgestimmt.

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

€ 220,00; für jene die bereits  
einen Fastenkurs bei mir  
gemacht haben Euro 190,--

Ohne Fastenverpflegung to Go  
Euro 160,--

### WO?

**Familie Spiesmaier  
Hartberger Straße 18  
4611 Buchkirchen**

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