



Fasten

Gruppe

für Fasten-Erfahrenere

02. bis 09. Februar 2024

Fasten nach Buchinger

Begleitet von Petra Mayer

www.lebensgarten-gruene-aue.de

Was bedeutet Fasten?

Das Fasten ist eine uralte und traditionell im Frühjahr und Herbst durchgeführte Zeit des Entsagens, der inneren Reinigung und Besinnung, welche nachgewiesenermaßen auch unserer Gesundheit zuträglich ist. Gerade in der heutigen Zeit des Überflusses kann das Fasten ein ausgleichendes Element darstellen. Es eignet sich wunderbar das Leben und Gewohnheiten bewusster werden zu lassen, Altes abzulegen und zur Einleitung von Veränderungen.

Die Fasten-Woche wird nach der Buchinger-Methode in einer Gruppe **für Fasten-Erfahrene** angeboten und von Petra Mayer begleitet. Zur Intensivierung der Woche wird empfohlen reduziert zu arbeiten oder Urlaub zu nehmen. Bei regelmäßiger **Medikamenteneinnahme** bitten wir vor Anmeldung um ein kurzes Vorgespräch (bitte über fasten@lebensgarten-gruene-aue.de melden).

Einstimmungsabend - Dienstag, 23. Januar 2024

19:30 bis 20:30 Uhr, Praxis-Gebäude: Einstimmung mit Ausblick auf die Fasten-Woche und Programm

Fastenwoche - ab Freitag, 02. - 09. Februar 2024

Regelmäßige gemeinsame Treffen, jeweils 19:30 bis 20:30 Uhr, Praxis-Gebäude:
Erfahrungsaustausch, Wohlfühlen, Anregungen und Fragemöglichkeit

Geplante Treffen sind an folgenden Tagen: 02., 04., 06., 08. Und 09.02.2024

Kosten

Teilnehmer:innen der Fastenwoche zahlen einen Beitrag von 75 €

Mitglieder der Bürgergenossenschaft grüne Aue Hermaringen eG bezahlen 50 €

Eine Reduktion ist auf Wunsch bei Anfrage möglich.

Anmeldung – begrenzte Teilnehmerzahl!

an die Praxis grüne Aue in Hermaringen oder als Foto an → fasten@lebensgarten-gruene-aue.de



Vorname und Name

Handy/Tel

Email

Geburtsdatum

Gewicht

Größe

Ich habe Fasten-Vorerfahrung. Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich gesund bin und auf eigene Verantwortung an der Fasten-Woche teilnehme. Die Fasten-Begleiterin Petra Mayer ist von der Haftung entbunden. Ich werde an den Gruppentreffen möglichst lückenlos teilnehmen. Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage www.lebensgarten-gruene-aue.de.

Datum, Unterschrift
