

Frühlingsfasten im Alltag

Wir laden Sie ganz herzlich zu einer **Fastenwoche im Alltag** ein:

Wann? **23.02.2018 - 01.03.2018**

Wir treffen uns täglich an den Werktagen ab 17 bzw. 18 Uhr, am Samstag ab 15 Uhr und am Sonntag ab 10 Uhr.

Wo? im Gemeindehaus "Flocke", Bleicher Weg 10, 39326 Jersleben

Ihre Investition? 135,- Euro für die gesamte betreute Fastenwoche

Alle Leistungen **auf einen Blick**:

- ✓ kompetente Fastenbetreuung
- ✓ Fachvorträge zu Fasten, Ernährung, Anwendungen beim Fasten
- ✓ Tipps und Hinweise für den Tag, natürlich auch für die Fastenverpflegung
- ✓ täglich gemeinsames Essen der Fastensuppe nach Dr. Buchinger
- ✓ gemeinsames Fastenbrechen
- ✓ sinnvoller Ernährungsaufbau nach dem Fasten
- ✓ täglich wechselnde Angebote: Progressive Muskelentspannung, Herz-Chakra-Meditation, Life Kinetik, Vitales Becken-Starke Mitte, smovey-Training, am Wochenende Wanderungen und vieles mehr

Für unsere Fastenwoche wird wieder Birgit Kuhn mit einem hervorragenden Angebot für alle Fastenden zur Verfügung stehen: Jeder der eine Massage in dieser Woche in Anspruch nehmen möchte, erhält 10€ Rabatt.

Anmeldung: Gabriele Brandes, Tel. 0160 - 94664752
oder per EMail: g-brandes@ub-gesundheit.de
oder per Kontaktformular: www.ub-gesundheit.de



Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Gabriele Brandes (ärztl. geprüfte Fastenleiterin dfa)

Programmablauf Frühlingsfasten

Mit meinem Angebot „Fasten im Alltag“ möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, an Ihrem Wohnort zu fasten, ohne reisen zu müssen.

Wenn Sie bereits Fastenerfahrung haben, besteht für Sie die Möglichkeit am Arbeitsplatz zu fasten. Dies ist jedoch abhängig von den Anforderungen, die im Berufsleben an Sie gestellt werden. Außerhalb der gemeinsamen Treffen werden Sie telefonisch durch unsere Fastenleitung betreut.

Das untenstehende Programm richtet sich also an Fastenfreudige, die Geld und Urlaubstage sparen wollen oder Ihre Familie nicht allein lassen wollen. Gründe für das Fasten/Fastenwandern am Wohnort bieten sich genügend.

Außer zu den angebotenen Tageterminen bin ich als Ihre Fastenleiterin ganztätig für Sie telefonisch für Ihre auftretenden Fragen erreichbar (Mobil 0160/ 94 66 47 52)

Der untenstehende Zeitplan ist nicht starr. Die Zeiten werden entsprechend abgestimmt, werden jedoch in etwa in dem angegebenen Rahmen liegen. Unsere Wanderungen/ Spaziergänge führen uns in die nähere Umgebung von Jersleben.

Täglicher Treffpunkt/Seminarraum: Gemeindehaus "Flocke" in Jersleben

Freitag 18:00 Erstes Treffen – Kennlernrunde

Wir genießen unsere gemeinsame Gemüsesuppe vor dem Fasten.

Vortrag zum "Fasten", Ablauf der Fastenwoche, Infos zum Fastenstart

Samstag 1. Fastentag 15:00

15:00 Aufbruch Wanderung/Spaziergang ca. 2 Stunden

18:00 Wir genießen unsere Fastensuppe

Anschl. Vortrag zum Thema "Fastenunterstützende Maßnahmen"

Sonntag 2. Fastentag 10:00

10:00 Aufbruch zur Wanderung ca. 3,5 Stunden

18:00 Wir genießen unsere Fastensuppe

Anschl. Film "Fasten und Heilen" (ca. 1h)

Montag 3. Fastentag 17:00

17:00 Bewegung im Fasten "Vitales Becken - starke Haltung"

18:00 Erfahrungsaustausch - Wir genießen unsere Fastensuppe

Anschl. Progressive Muskelentspannung

Dienstag 4. Fastentag 18:00

18:00 Erfahrungsaustausch - Wir genießen unsere Fastensuppe

Anschl. Herz-Chakra-Meditation (ca. 1h)

Mittwoch 5. Fastentag 17:00

17:00 smovey-Training und Entspannung

18:00 Erfahrungsaustausch - Wir genießen unsere Fastensuppe

Anschl. Vortrag " Gesunde Ernährung nach dem Fasten - die Aufbau- und mehr" (Knäckebrot backen)

Donnerstag Fastenbrechen 18:00

18:00 gemeinsames Fastenbrechen

Anschl. Ausklang der Fastenwoche