

# Herbstfasten im Alltag in Kroppenstedt

## Alle Leistungen auf einen Blick:

- ✓ kompetente Fastenbetreuung
- ✓ Fachvorträge zu Fasten, Ernährung, Anwendungen beim Fasten
- ✓ Tipps und Hinweise für den Tag
- ✓ täglich gemeinsames Genießen der Fastensuppe
- ✓ gemeinsames Fastenbrechen
- ✓ sinnvoller Ernährungsaufbau nach dem Fasten
- ✓ täglich wechselnde Bewegungs- und Entspannungsangebote: balanceart® Yoga, Meditation, Life Kinetik®, Vitaler Rücken-Starke Mitte, Walking & Workout mit Brasil®
- ✓ am Wochenende Wanderungen

**21.09. - 27.09.2018**

Start: 18 Uhr

Kirchenscheune  
Kirchstraße 16  
39397 Kroppenstedt

Ihre Investition: 135,- €

Anmeldung:

Gabriele Brandes und Melanie Lange

Tel.: 0160 - 94664752 oder 01511 - 6956322

E-Mail: [g-brandes@ub-gesundheit.de](mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de)

Kontakt: [www.ub-gesundheit.de](http://www.ub-gesundheit.de)