

# Fasten im Alltag

Ich lade Sie ganz herzlich zu einer **Fastenwoche im Alltag** ein:

Wann? **27.09.2019 - 03.10.2019**

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: Entspannungs- und Achtsamkeitstraining, Herz-Chakra-Meditation, Life Kinetik, Outdoor-Indoor-Ausdauertraining, smovey, am Wochenende Wanderungen und vieles mehr

Anmeldung: Gabriele Brandes, Tel. 0160 - 94664752  
oder per EMail: [g-brandes@ub-gesundheit.de](mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de)  
oder per Kontaktformular: [www.ub-gesundheit.de](http://www.ub-gesundheit.de)

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Gabriele Brandes (ärztl. geprüfte Fastenleiterin dfa)

