UB Gesundheit
Visionen brauchen Fahrpläne

Fasten im Alltag

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

Wann? **24.02.2023 – 02.03.2023**

Wir treffen uns täglich an den Werktagen ab 17 bzw. 18 Uhr, am Samstag ab 15:30 Uhr und am Sonntag ab 10 Uhr.

Wo? In der Kanalstr. 10a, 39326 Jersleben

Ihre Investition? 165,- 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/Dr. Lützner
- ✓ 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
oder per Kontaktformular: www.ub-gesundheit.de

Ich freue mich auf Euch!