

Fasten & Wandern für Gesunde

Kurs 3/24 –27.09.2024 – 04.10.2024

Was findet wann, wo und wie statt?

Einstimmung	23.09.2024 ab 18:00 Uhr Präsenz
Fasten	Ab 27.09.2024 – 04.10.2024 Zeiten siehe Fastenprogramm / Fastenablauf ➔ vor Ort: Hirschhorner Straße 4, 64646 Heppenheim oder ➔ digital: mit Zoom; der Link zur Einwahl wird zeitgerecht per Mail oder WhatsApp von mir bereitstellt.
Nachklang Fasten	19.10.2024 Uhrzeit vereinbaren wir gemeinsam Vor Ort

Wir fasten gemeinsam in einer Gruppe mit max. 8 Personen nach Buchinger/Lütznauer ausschließlich mit flüssiger Nahrung.

Unsere Fastenernährung besteht aus Gemüsebrühe, Saft, Tee und Wasser.

Täglich nehmen wir ca. 250 kcal bis max. 500 kcal zu uns.

Meine Leistungen

- ☺ Betreuung während der Fastenzeit mit Erfahrungsaustausch und gemeinsamem Gruppenerleben
- ☺ 4 Spaziergänge/ Wanderungen an der Bergstraße
- ☺ Jede Menge Fastenwissen:
als Vorträge und in umfangreichen Unterlagen
z.B. Entlastungstage, Fasten, Aufbau Tage usw.
- ☺ Bereitstellung des digitalen Raumes (Zoom) für die digitalen Treffen
- ☺ Bewegungsimpulse
- ☺ Entspannungsimpulse
- ☺ Frisch gepresste Gemüse-/Obstsäfte sowie Tee zu den Präsenztreffen
- ☺ Ingwer-Shot
- ☺ Ernährungsimpulse für die Zeit danach
- ☺ Apfel zum Fastenbrechen

Deine Investition

Regelmäßige Teilnahme an den Treffen

Die betreute Fastenwoche mit Wanderungen **kostet 160 EUR**.

Zahlung bis zum Kursstart auf das Konto DE46 5095 1469 0010 4019 12 bei der Sparkasse Heppenheim.

Fasten & Wandern für Gesunde

Unser Fastenprogramm / Fastenablauf

Tag		Programm
Montag 18:00 Uhr - ca. 19:30 Uhr endlich geht es los	Einstimmungstreffen Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen in der Gruppe • Was ist fasten, weshalb fasten, Einkaufshinweise • Besprechung des Ablaufs, Betreuung, Programm • Entlastungstage • Klärung der Darmreinigung / Abführen Einlauf/Irrigator
Darmreinigung Wer mag macht bereits am Donnerstagabend, besser Freitagmorgen seine Darmreinigung. Erstfaster:innen und wer mag wird hinsichtlich der Menge und Durchführung nach Abstimmung von mir betreut.		
Freitag 18:00 Uhr - ca. 19:30 Uhr	1. Fastentag Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Spaziergang in Heppenheim ca. 5 km - einfache Strecke • Fastengespräch und Fastenthema: Ausscheidungsfördernde Maßnahmen Fastenstoffwechsel, Fastenrahmen – Ziele • Abschluss: Gemüse/Obstsaft
Samstag 14:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr	2. Fastentag Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Wanderung an der Bergstraße ca. 7,5 km • Fastengespräch und Fastenthema: Fastenunterstützende Maßnahmen Leberwickel, Basisches Fußbad, Ölziehen, Zunge reinigen Trockenbürsten, Trinken • Abschluss: Gemüse/Obstsaft
Sonntag 14:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr	3. Fastentag Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Wanderung an der Bergstraße ca. 8 km • Fastengespräch und Fastenthema: Befindlichkeitsstörungen im Fasten • Abschluss: Gemüse/Obstsaft
Montag 18:00 Uhr – ca. 19:00 Uhr	4. Fastentag Digital	<ul style="list-style-type: none"> • Fastengespräch und Fastenthema: Autophagie
Dienstag 18:00 Uhr bis ca. 19:30 Uhr	5. Fastentag Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungs-/Bewegungsimpulse • Fastengespräch und Impulsvortrag Ernährung heute – Konsequenzen daraus • Abschluss: Gemüse/Obstsaft
Mittwoch 18:00 Uhr – ca. 19:00 Uhr	6. Fastentag Digital	<ul style="list-style-type: none"> • Fastengespräch und Fastenthema: Zucker
Donnerstag Feiertag 03.10 10:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr	7. Fastentag Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Wanderung an der Bergstraße • Fastengespräch und Fastenthema: • Abschluss Gemüse/Obstsaft
Freitag 18:00 Uhr bis ca. 19:30 Uhr	8. Fastentag + Fastenbrechen Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Fastengespräch, • Fastenbrechen, • Review zur Fastenwoche
Samstag Ab 16:00 Uhr	Nachklang Fasten Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Review zur Aufbauzeit • Wie waren die Aufbau tage • Wie geht es Dir inzwischen – was ist DEIN Plan

Und das eine oder andere mehr..... Änderungen vorbehalten – letzte Änderung: 24.10.24 !!