



Entspannt Fasten es geht leichter als Du denkst

Zellerneuerung durch Autophagie

Fasten Longevity - Lebensverlängerung – Zeit für Dich

Auszeit – für Körper, Geist und Seele mit Tipps und Tricks für die Zeit danach

Professionelle Fastenanleitung, genieße die Veränderung, den Neustart, leichter leben,

Kursablauf:

- Einführung & Vorbereitung	Mi. 09.09.26	18:00 Uhr "was brauchst Du zum Fasten"
1. Entlastungstag	Do. 17.09.26	Verzicht auf Zucker, Alkohol, Fleisch...
2. Entlastungstag	Fr. 18.09.26	Verzicht auf Zucker, Alkohol, Fleisch...abends Treffen Besprechung alles klar für den Start?
1. Vollfastentag	Sa. 19.09.26	Morgens Darmreinigung 15:00 E-Bike Tour
2. Vollfastentag	So. 20.09.26	10:00 Uhr Austausch, Brühe, danach E-Bike Tour
3. Vollfastentag	Mo. 21.09.26	10:00 Uhr Austausch, Brühe, danach E-Bike Tour
4. Vollfastentag	Di. 22.09.26	10:00 Uhr Austausch, Brühe, danach E-Bike Tour
5. Vollfastentag	Mi. 23.09.26	10:00 Uhr Austausch, Brühe, danach E-Bike Tour
6. Vollfastentag	Do. 24.09.26	10:00 Uhr Austausch, Brühe, danach E-Bike Tour
7. Vollfastentag	Fr. 25.09.26	10:00 Uhr Austausch, Brühe, danach E-Bike Tour abends Fastenbrechen Hurra geschafft!

Ort: Landgrafenstraße 13 b, 37235 Hess. Lichtenau, [der Eingang befindet sich im Hinterhaus](#)
Tel.: 05602/9190383

Fordere genauere Infos an oder melde Dich gleich an:

[email: info@heilpraktikerin-brueckner.de](mailto:info@heilpraktikerin-brueckner.de)

www.heilpraktikerin-brueckner.de