



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. 27.01.27	18:00 Uhr "was brauchst Du zum Fasten"
1. Entlastungstag	Do. 11.02.27	Verzicht auf Zucker, Alkohol, Fleisch...
2. Entlastungstag	Fr. 12.02.27	Verzicht auf Zucker, Alkohol, Fleisch...
1. Vollfastentag	Sa. 13.02.27	15:00 Uhr, Austausch & Spaziergang
2. Vollfastentag	So. 14.02.27	15:00 Uhr Austausch & Spaziergang
3. Vollfastentag	Mo. 15.02.27	15:00 Uhr Austausch & Spaziergang
4. Vollfastentag	Di. 16.02.27	Fasten allein, Zeit für Ruhe
5. Vollfastentag	Mi. 17.02.27	18:00 Uhr Treffen & Austausch
6. Vollfastentag	Do. 18.02.27	Zeit für Dich ruh' Dich aus!
7. Vollfastentag	Fr. 19.02.27	18:00 Uhr Fastenbrechen und Besprechung
		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

info@heilpraktikerin-brueckner.de

www.heilpraktikerin-brueckner.de