



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, Fr, 26. Sept – 18:00 Uhr "was brauchst Du zum Fasten"

- | | |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1. Entlastungstag | Mi. 1. Okt - Verzicht auf Zucker, Alkohol, Fleisch... |
| 2. Entlastungstag | Do. 2. Okt - Verzicht auf Zucker, Alkohol, Fleisch... |
| 1. Vollfastentag | Fr. 3. Okt – 15:00 Uhr, Austausch & Spaziergang |
| 2. Vollfastentag | Sa. 4. Okt – 15:00 Uhr Austausch & Spaziergang |
| 3. Vollfastentag | So. 5. Okt – 15:00 Uhr Austausch & Spaziergang |
| 4. Vollfastentag | Mo. 6. Okt – Fasten allein, Zeit für Ruhe |
| 5. Vollfastentag | Di. 7. Okt – 18:00 Uhr 5. Vollfastentag, Treffen & Austausch |
| 6. Vollfastentag | Mi. 8. Okt – Zeit für Dich ruh' Dich aus! |
| 7. Vollfastentag | Do. 9. Okt – 18:00 Uhr Fastenbrechen und Besprechung |

Hurra geschafft! Fastenbrechen

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