



## 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. 11.Feb. 18:00 Uhr "was brauchst Du zum Fasten"

- |                   |                |   |
|-------------------|----------------|---|
| 1. Entlastungstag | Do. 19. Feb. - | Verzicht auf Zucker, Alkohol, Fleisch...        |
| 2. Entlastungstag | Fr. 20. Feb. - | Verzicht auf Zucker, Alkohol, Fleisch...        |
| 1. Vollfastentag  | Sa. 21. Feb. - | 15:00 Uhr, Austausch & Spaziergang              |
| 2. Vollfastentag  | So. 22. Feb. - | 15:00 Uhr Austausch & Spaziergang               |
| 3. Vollfastentag  | Mo. 23. Feb. - | 15:00 Uhr Austausch & Spaziergang               |
| 4. Vollfastentag  | Di. 24. Feb. - | Fasten allein, Zeit für Ruhe                    |
| 5. Vollfastentag  | Mi. 25. Feb. - | 18:00 Uhr 5. Vollfastentag, Treffen & Austausch |
| 6. Vollfastentag  | Do. 26. Feb. - | Zeit für Dich ruh' Dich aus!                    |
| 7. Vollfastentag  | Fr. 27. Feb.   | 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:

**email: [info@heilpraktikerin-brueckner.de](mailto:info@heilpraktikerin-brueckner.de)**  
**[www.heilpraktikerin-brueckner.de](http://www.heilpraktikerin-brueckner.de)**