

# Fasten im Alltag

Ich lade Euch ganz herzlich zu einer **Fastenwoche im Alltag** ein:

Wann? **23.02.2024 - 29.02.2024 & 22.03.-28.03.2024**

Wir treffen uns täglich an den Werktagen ab 18.30 Uhr (außer Mo.+Di. ab 18 Uhr), am Samstag ab 15:30 Uhr und am Sonntag ab 09:30 Uhr.

Wo? Jersleber Str. 10 e, 39326 Wolmirstedt in d. Kaffeemühle OT-Elbeu

Eure Investition? **165,- Euro** für die gesamte betreute Fastenwoche, Hinweis: dieser Kurs ist ohne Übernachtung!

Alle Leistungen **auf einen Blick**:

- ✓ kompetente Fastenbetreuung
- ✓ Fachvorträge zu Fasten, Ernährung, Anwendungen beim Fasten
- ✓ Tipps und Hinweise für den Tag, natürlich auch für die Fastenverpflegung
- ✓ täglich gemeinsames Essen der Fastensuppe nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner
- ✓ gemeinsames Fastenbrechen
- ✓ sinnvoller Ernährungsaufbau nach dem Fasten
- ✓ täglich wechselnde Angebote: Entspannungs- und Achtsamkeitstraining, QiGong, Herz-Chakra-Meditation, Outdoor-Indoor-Ausdauertraining, smovey, am Wochenende Wanderungen und vieles mehr

Anmeldung: Gabriele Brandes, Tel. 0160 - 94664752  
oder per EMail: [g-brandes@ub-gesundheit.de](mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de)  
oder per Kontaktformular: [www.ub-gesundheit.de](http://www.ub-gesundheit.de)

Ich freue mich auf Euch!

