

Fasten nach Buchinger

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen begleiteten Fastenkurs für Gesunde nach Buchinger. Mineralwasser und Kräutertees, geringe Mengen verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sowie Gemüsebrühen versorgen den Körper während des Fastens mit Flüssigkeit und Mineralstoffen; auf feste Nahrung wird verzichtet. Auch Bewegung und Entspannung gehören zum Konzept.

Regelmäßiges Fasten hat günstige Auswirkungen u.a. auf das Körpergewicht, Blutdruck- und Blutfettwerte können sich normalisieren. Beim Fasten handelt es sich nicht um eine Reduktions-Diät zur schnellen Gewichtsabnahme. Der Gewichtsverlust stellt einen angenehmen Nebeneffekt dar.

Wer darf fasten?

Fasten kann grundsätzlich jeder Gesunde. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt, ob Fasten für Sie geeignet ist.



Infoabend am 19.03.2020 18 Uhr – multi Nord – Ringstr., Leer

An diesem Abend erhalten Sie umfassende Informationen über den Ablauf der Fastenwoche. Grundlegende Fragen werden geklärt, zum Beispiel:

- Was benötige ich alles für die Fastenwoche?
- Wie bereite ich mich vor?
- Wie wird das Fasten beendet?
- Was muss ich nach dem Fasten beachten?

Leistungen:

- Info-Abend
- Fastenbetreuung & Anleitung
- Eine gemeinsame Wanderung (ca. 2 h)
- Informationen zum Fasten
- Informationen zum Ernährungsaufbau
- Tipps für die Ernährung nach dem Fasten
- Mineralwasser, Tee sowie Gemüsebrühe während der Treffen
- Informationsmaterial

Preis: 65 €

(zahlbar spätestens bei Kursbeginn)

Gruppengröße:

min. 6 Teilnehmer / max. 16 Teilnehmer

Anmeldung:

ernaehrungsservice@multi-markt.com

oder telefonisch:

04921-9183-200

Die Anmeldung ist auch persönlich am Infoabend möglich.
(vorbehaltlich ausreichender Plätze)



Birte Haupt multi Ernährungsservice

Dipl. Oecotrophologin

Fachberaterin Fasten (UGB)

Zertifizierte Diät- und Ernährungsberaterin
VFED

Seit über 10 Jahren faste ich selbst mindestens einmal jährlich. Fasten ist ein echter Ausstieg aus dem Alltag, bringt neue Energie und wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf unseren Organismus aus. Ich möchte Sie einladen, dies in einer Gruppe von Gleichgesinnten selbst zu erleben.

Wenn Sie sich unsicher sind, ob das Fasten für Sie geeignet ist oder noch weitere Fragen haben, kontaktieren Sie mich gerne per Telefon oder Email!



Was ist Fasten eigentlich?

Fasten hat eine jahrtausendalte Tradition und spielt in allen Weltreligionen eine Rolle zur Stärkung der seelisch-geistigen Kräfte. Inzwischen wurde das Fasten an speziellen Fastenkliniken zum therapeutischen Fasten weiter entwickelt.

Fasten bedeutet freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine bestimmte Zeit. Es werden dem Organismus nur Wasser und Tee sowie Säfte und Brühen in geringen Mengen zugeführt. Der Körper schaltet seinen Stoffwechsel dabei auf eine Ernährung von innen um.



Termine/Treffen:

Do	19.03.2020	18.00 Uhr – Infoabend
Fr	27.03.2020	18.00 Uhr
Sa	28.03.2020	18.00 Uhr – 1. Fastentag
So	29.03.2020	15.00 Uhr – Wanderung
Di	31.03.2020	18.00 Uhr
Do	02.04.2020	18.00 Uhr - Fastenende
Mi	08.04.2020	18.00 Uhr – Rückblick

Dauer ca. 1 ½ Stunden – Wanderung ca. 2 h

**Alle Termine finden statt im
multi Nord – Ringstraße 17 – 26789 Leer**

**Haben Sie noch Fragen? Sie
erreichen mich unter 04921-9183-200
oder per E-Mail
[ernaehrungsservice@multi-
markt.com](mailto:ernaehrungsservice@multi-markt.com)**



Birte Haupt
multi Ernährungsservice



Fasten im Alltag Eine Auszeit

**Zeit für Besinnung
Energie mobilisieren
Neue Impulse spüren**

**Fastenkurs bei multi
Frühjahr 2020**

