

Fasten

Erholung für Körper, Geist und Seele



Eine Fastenwoche nach
Buchinger/Lützner
vom
20. bis 26. März 2021
in der



Naturheilpraxis
Bettina Kastrup
Flößerstraße 7
74321 Bietigheim-Bissingen

„Morgen“

nennt man den Tag,
an dem die
meisten Fastenkuren
beginnen.

Gustav Knuth



Bettina Kastrup

Heilpraktikerin Fastenleiterin
Physiotherapeutin

Flößerstraße 7
74321 Bietigheim-Bissingen
07142 - 223 64 66
hp-kastrup@gmx.de
www.balanceundheilung.de



Oder doch??

Lassen Sie uns gemeinsam unser Immunsystem stärken und Frühjahrsputz für unseren Körper, und damit auch für unseren Geist und die Seele machen.

Wir treffen uns während der Fastenwoche täglich zum Austausch, Übungen machen, Wandern gehen, Neues lernen, Tee trinken, Entspannen, Fastenbrechen, etc.

Es ist sehr empfehlenswert, sich während der Fastenwoche frei, das heißt, sich Zeit für sich und schöne Dinge zu nehmen.

Bei Interesse, Unsicherheiten und Fragen, wie zum Beispiel

Darf ich fasten?
Warum sollte ich überhaupt fasten?
Was passiert während des Fastens?
Wie läuft eine Fastenwoche ab?

rufen Sie mich einfach an oder schreiben Sie mir eine Email.

Gerne lasse ich Ihnen auch einen Zeitplan über die Termingestaltung zukommen.

Nach der Anmeldung gibt es im Vorfeld einen gemeinsamen Abend, an dem Sie alle notwendigen Informationen für die Vorbereitungen und Entlastungstage erhalten werden.

Dieser **Vorbereitungsabend** findet am Dienstag, den 16. März, um 19 Uhr statt.

Der **Teilnehmerbeitrag** für die Fastenwoche inklusive Vor- und Nachtreffen beträgt 222 €.

Das Fasten nach Buchinger/Lützner bedeutet, eine Zeit lang auf feste Nahrung und Genussmittel zu verzichten. In diesen Tagen gibt es Gemüse- und Obstsaft, Tees, Fastenbrühen, viel Wasser, Zitrone,...



Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.

Hippokrates von Kos
(460 - etwa 377 v. Chr.), griechischer Arzt,
»Vater der Heilkunde«