

Fasten

SICH WOHL FÜHLEN



Fasten und „Sich Wohl Fühlen“

Ich möchte Sie einladen, in einer kleinen persönlichen Gruppe eine Fastenwoche zu erleben.

Gemeinsam werden wir spüren, wie es sich anfühlt, die Natur bewusst wahrzunehmen, barfuss durch weißen Schnee oder taufrische Wiesen zu wandern und wie gut es tut seinen Körper zu fühlen und Freiräume zu schaffen. In dieser Atmosphäre entsteht ein freundschaftlicher Zusammenhalt und wir erleben sehr schöne, unvergessliche Tage und Relax-Abende für Körper, Geist und Seele.

Fasten in der Gruppe ist einfacher, motiviert und macht Spaß.

Wir fasten nach der Methode von Dr. Buchinger. Bei dieser Saft-Fastenkur wird während der Fastentage vollkommen auf feste Nahrung verzichtet. Sie entgiften, entslacken und verlieren Gewicht, Ihr Körper wird es Ihnen danken. Das regelmäßige Fasten und die innere Reinigung des Körpers, verbunden mit dem Innehalten, dem Überdenken alter Gewohnheiten und der Neuorientierung, führen Schritt für Schritt hin zu einem gesünderen Lebensstil.

Ich freue mich über Ihren Anruf und berate Sie gerne persönlich am Telefon.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Homepage.

Fasten öffnet die Seele
schafft Raum für das Wesentliche
lehrt uns Dankbarkeit
und schenkt uns Zeit





Betreuung:

Monika Maurer, Fastenleiterin SKA-Bad Wörishofen

Rechbergstr. 6 87561 Oberstdorf Tel.: 08322 / 987 69 23 Fax: 08322 / 987 69 22

info@fasten-oberstdorf.de www.fasten-oberstdorf.de