

Freitag, 16.02.2024 um 19.00 Uhr
Online über Zoom:

Informations- und Vorbereitungsveranstaltung für Fastenneulinge

Während des Fastens:

Montag, 26.02.2024 bis
Freitag, 01.03.2024, jeweils um
19.00 Uhr: *tägliche Feedback
Runde* - Online über Zoom

Samstag, 02.03.2024 um 10.00 Uhr
vor Ort in der Praxis *Fastenbrechen*

**Anmeldung: bis 15.02.2024 bei
Margarete Großjean,
Untertürkheimer Straße 43, 70734
Fellbach, Tel. 0711 – 5057135
oder per E-Mail:
magrossjean@naturheilpraxis-
mgrossjean.de**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf
maximal sechs Teilnehmer*Innen –
Die Kurs findet ab mindestens drei
Teilnehmer*Innen statt.

Gebühren:

Die Teilnahme am Fastenkurs kostet
100,- EUR.

Bitte überweisen Sie vor Beginn des
Heilfastens Ihre Kursgebühren. Die
Überweisungsdaten erhalten Sie
von mir bei der Anmeldung.

Stornierungen sind bis eine Woche
vor dem Kurs unentgeltlich
möglich. Danach fallen
Stornogebühren von 50% an, da
die Teilnehmerzahl begrenzt ist und
Ihr Platz im Kurs für Sie freigehalten
wird.



EINLADUNG ZUM HEILFASTEN 2024

Vom 24.02 - 02.03.2024

In der Praxis HP M. Großjean

**Untertürkheimer Straße 43, 70734
Fellbach**

Fasten ist wie ein „Frühjahrsputz“ für Körper und Seele. Fasten ist eine Chance, buchstäblich Ballast abzuwerfen, sich zu entspannen und die Gesundheits-Akkus aufzuladen. Körperliches Wohlbefinden, geistige Frische und seelische Balance sind das Ergebnis.

Wer noch niemals gefastet hat, braucht in jedem Fall Informationen und Anleitung. Informationen, um zu wissen, worauf man sich einlässt, und Anleitung zur Durchführung. Damit nicht Fehler gemacht werden, welche einem das Fasten verleiden und gesundheitliche Dysbalancen verursachen können.

Mit Anfänger*Innen wird daher in einem Vorgespräch bei der Anmeldung geklärt, ob und inwieweit ein Heilfasten für sie angeraten ist. Denn manche gesundheitlichen Prädispositionen bergen Risiken über welche im Gespräch aufgeklärt wird und

welche ggf. ein Heilfasten nicht wirklich sinnvoll erscheinen lassen.

Erfahrene (Heil) Faster*Innen können die in Vorkursen gemachten Erfahrungen vertiefen und prüfen, was sie noch nicht wissen. Der elementare Rhythmus zwischen Essen und Fasten birgt interessante Tiefen, in die es lohnt einzudringen.

Während der Corona Pandemie haben alle, die nebenher Arbeiten, die Form der Online-Betreuung sehr geschätzt. Daher findet der Kurs nun während der Woche Online statt.

Das festliche Ambiente des gemeinsamen Fastenbrechens möchten wir uns jedoch nicht entgehen lassen. Daher treffen wir uns zum Fastenbrechen persönlich bei mir in der Praxis. Bei dieser Gelegenheit sprechen wir über den gesunden Nahrungsaufbau nach dem Fasten.

Insbesondere, um einen Jo-Jo-Effekt (verlorene Pfunde werden

wieder genauso schnell „angegessen“) zu vermeiden.

Bei der telefonischen Anmeldung erfahren Sie, was Sie für den Fastenkurs alles benötigen.

In der Gruppe macht das Fasten richtig Spaß - machen Sie mit!

Ich freue mich auf den Fastenkurs mit Ihnen.