

## Veranstaltungsort für alle Termine:

**Clari Di Yoga** Yogastudio

Vordere Straße 37, 70734 Fellbach

[www.claridiyoga.com](http://www.claridiyoga.com)

## Zeiten:

### Informations- und Vorbereitungsabend Dienstag

25.02.2025 um 17.30 Uhr

### Treffen während des Fastens:

Montag, 10.03.2025 bis

Freitag, 14.03.2025, jeweils um  
17.30 Uhr,

Samstag, 15.03.2025 um 10.00 Uhr  
Yoga, anschließend Fastenbrechen

Im Preis inbegriffen ist täglich Yoga  
während des Fastens von Montag  
bis Freitag nach der Fastenbetreu-  
ungsrunde und am Samstag vor  
dem Fastenbrechen.

Ein Termin für das **Nachtreffen** mit  
Erfahrungsaustausch wird im Kurs  
vereinbart

Anmelden können Sie sich bis  
einschließlich des  
Vorbereitungsabends am  
25.02.2025 bei Margarete Großjean

Tel.: 0711 5057135

E-Mail:  
magrossjean@naturheilpraxis-  
mgrossjean.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Gebühren: 230.-€**

Der Informationsabend ist  
kostenlos.

Bitte bezahlen Sie die Gebühr am  
Infoabend oder am Montag  
10.03.25

Wir freuen uns auf den Fastenkurs  
mit Ihnen.

Margarete Großjean und

Clarissa Scharma



# EINLADUNG ZUM HEILFASTEN 2025

## Einladung zum Fastenkurs

**Vom 08.03 - 15.03. 2025**

**Informationsabend am 25.02.2025**

**Mit der Heilpraktikerin  
Margarete Großjean**

**In Zusammenarbeit mit dem  
Clari Di Yoga Yogastudio**

Fasten ist wie ein „Frühjahrsputz“ für den Körper. Er bekommt die Chance sich zu reinigen, zu entspannen und zu gesunden.

**Körperliches Wohlbefinden, geistige Frische und seelische Balance sind das Ergebnis.**

Wer noch niemals gefastet hat, braucht dazu Informationen und Anleitung. Informationen, um zu wissen, worauf er sich einlässt, und Anleitung zur Durchführung, damit er nicht Fehler macht, die ihm das Fasten verleiden. Wir werden die Fastenmethode nach Buchinger (Safffasten) praktizieren.

Erfahrene Fasterinnen und Faster können die gemachten Erfahrungen vertiefen und prüfen, was sie noch nicht wissen, denn der elementare Rhythmus zwischen Essen und Fasten birgt Tiefen, in die es lohnt einzudringen.

Wichtig ist sich nebenher zu bewegen, um einem Muskelabbau entgegen zu wirken, z.B. mit begleitenden Entspannungsübungen wie Qi Gong oder Yoga.

Yoga verbindet Körper, Spiritualität, Atem und Achtsamkeit. Gerade beim Fasten haben wir die Gelegenheit tiefer in Spiritualität und Achtsamkeit einzutauchen, da uns die Verdauungsarbeit dabei nicht mehr stört. Im Yoga heißt es „Der Atem ist der Schlüssel zum Geist“. Die yogischen Atemübungen helfen uns nicht nur während des Fastens, wenn wir Hunger haben, sondern auch bei allen stressigen Momenten hinterher.

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

Besuchen Sie den Informationsabend. Hier erfahren Sie, was zu beachten ist, wie wir/Sie vorgehen und was Sie für den Fastenkurs benötigen.

Wir kennen alle den Pingpong-effekt, dass die während des Fastens verlorenen Pfunde genauso schnell wieder angeessen sind, wie wir sie verloren haben. Daher wird der Nahrungsaufbau nach dem Fasten ein wichtiger Bestandteil unserer abendlichen Treffen sein.

Die Gruppe trifft sich nochmals zum Nachtreffen, um Erfahrungen mit dem gesunden Nahrungsaufbau auszutauschen.