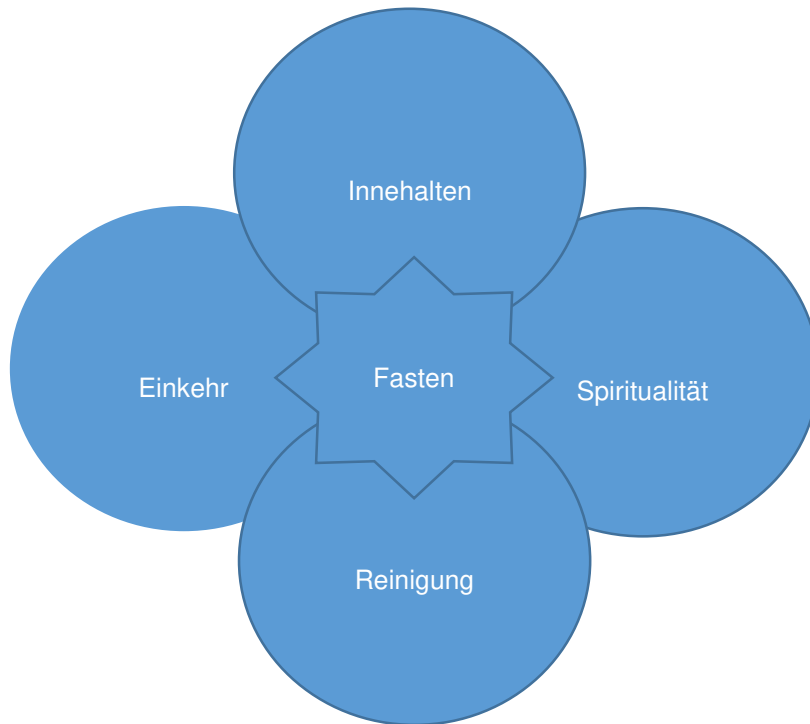




Heidi Schaffer Wüst

Begleitete Fastenwoche vor Ostern



Möchten Sie in Ihrem Alltag innehalten und durch neue Erfahrungen den Blick auf Ihr Leben und Ihren Körper verändern?

Das Ziel der Fastenwoche ist nicht eine explizite Gewichtsabnahme sondern eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsum- und Essverhalten sowie der Gewichtung der verschiedenen Lebensbereiche im Alltag.

Wir treffen uns zwischen dem 12. und dem 17. April täglich zum Erfahrungsaustausch, meditieren, spazieren.... Am Samstag, 12. April findet eine ausführliche Einführung in die Fastenwoche statt mit Informationen zur Kulturgeschichte des Fastens, zu physiologischen Grundlagen und zum praktischen Vorgehen während der Fastenwoche. Ich empfehle Ihnen ein Saftfasten mit Molke um eine Mindestzufuhr des Muskelbaustoffes Eiweiss zu gewährleisten und so den Muskelabbau möglichst gering zu halten.

Sind Sie interessiert? Dann fordern Sie das Detailprogramm an. Bei Zweifeln über die gesundheitliche Verträglichkeit des Fastens empfiehlt sich eine Konsultation des Hausarztes.

Die Treffen finden an der Emmentalstrasse 49 in Oberburg statt.

Kosten: CHF 220.- für 6 Treffen à 1.5 Stunden inkl. Kursunterlagen. Preisreduktion ab 5 Teilnehmern (CHF 200.- / ab 8 Teilnehmern CHF 180.-). 50% WIR garantiert.
Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.