

Der Verein „Losheim lebt gesund e.V.“ lädt ein zur FASTENWOCHE nach Buchinger

In der Zeit von Freitag, den **16. Februar 2024** bis Freitag, den **23. Februar**, nach Wunsch bis Dienstag, den **27. Februar 2024**

Nach der überaus positiven Resonanz unserer Fastenwoche vom letzten Jahr, bieten wir auch in diesem Jahr wieder eine fachlich geleitete Fastenwoche nach Buchinger für unsere Mitglieder aber auch für Nichtmitglieder an.

Die Fastenwoche ist für unsere Mitglieder kostenlos, für Nichtmitglieder müssen wir einen Kostenbeitrag berechnen.

Regelmäßige tägliche Treffen finden um 17.30 Uhr in der Touristinfo am Stausee statt.

Fasten – jeder kennt es.

Fasten - Gesundheit in Eigenverantwortung.

Fasten – das zweite Energieprogramm des Körpers.

Fasten ist Leben aus gespeicherter Nahrung.

Fasten heißt nicht Hungern.

Fasten – Zeit der Besinnung.

Fasten - der beste Impuls für eine Veränderung.

Die so oft gemachte Erfahrung: "Fasten verändert mein Leben" geht über viele Stufen und kann verschiedene Ansatzpunkte haben. Jedes Fasten gibt einen Impuls zur Veränderung unseres Lebensstils: zur kleinen Änderung des Essverhaltens / Einkaufens, unseres Bewegungsbedarfs, unserer Gesprächsinhalte.

Der Verein „Losheim lebt gesund e. V.“ lädt sie herzlich zum Mitmachen ein.

Die erfahrenen Fastenbegleiter Frau Adele Rauber-Drehmann (Allgemeinmedizinerin) und Gerda Reinert (Ernährungstherapeutin) starten am 16. Februar 2024 um 17.30 Uhr die Fastenwoche nach Buchinger.

Sie werden folgende Inhalte besprechen: Wissenswertes vor dem Fasten, die Entscheidung zum richtigen Fasten, wie bereite ich mich vor, der Fahrplan durch die Fastenwoche, das richtige Beenden des Fastens, was kommt nach der Fastenzeit u.a.

Besondere Tipps im Detail zu der Nahrungsaufnahme, der Ausscheidung, der Bewegung, der Ruhe, der Körperpflege und dem bewussten Erleben erhalten sie von ihren Fastenbegleitern.

Wir freuen uns auf Sie. Ihre Anmeldung /Fragen nimmt gerne die 2.Vorsitzende des Vereins entgegen unter 06872/504987 oder gerhardareinert@aol.com. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl melden Sie sich bitte bis spätestens 11.02.2024 an.

Weitere Informationen sowie Mitgliedsanträge finden Sie auf unserer Homepage unter www.losheimlebtgesund.de

