



16. bis 23. FEBRUAR 2024 FASTEN mit Klaudia & Evangelische Gemeinde Wallern & christlichen Impulsen

mit Startvortrag 1. Februar 2024 – im Evangelischen Gemeindezentrum, 4702 Wallern, Evangelischer Kirchenplatz 1

HEIL- ODER BASENFASTEN – INTERVALLFASTEN

... mit Autophagie. „Zu Hause, im Beruf und doch LIVE begleitet fasten“



FASTEN ist ein geniales Service, das gesünderes, längeres Leben verspricht! Zellreinigung und Recycling inklusive. Immer wieder toll, was sich in nur 1 Woche tut.

“Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch eine Arznei.” Dieses Zitat wird dem griechischen Arzt Hippokrates zugeschrieben. So ist Fasten schon seit tausenden Jahren eine anerkannte Gesundheitsvorsorge.

Diese **LIVE-Woche** ist vor allem für alle super als **top Maßnahme zur Prävention** geeignet! In dieser **Fastenwoche** starten wir am Freitagabend mit einem leichten basischen Essen bzw. der letzten Mahlzeit, da werden auch alle weiteren Maßnahmen besprochen. Während der Woche gibt es begleitete Abende, wo wir uns wieder treffen.

Wichtig ist, dass Sie trotz dem gewohnten Umfeld und des Jobs **gut für sich sorgen**. Planen Sie ausreichend Zeit für sich ein, um zur Ruhe zu kommen. Auch Bewegungseinheiten werden wir gemeinsam unternehmen – drinnen und draußen – diese unterstützen den Körper für eine gute Reinigung.

Es erwartet Sie:

1 Woche Heil- oder Basen-Fasten in Autophagie begleitet mit ärztlich geprüfter Fastenleiterin Klaudia
Dranbleiben leicht gemacht durch regelmäßige Gruppentermine– hier gibt's Raum und Zeit für motivierende Gespräche

Begleitete
Fastenwoche
€ 220,00

Verpflegung frisch
zubereitet
Pauschale € 90,00

Klaudia Molner – dein Gesundheits- und Fastencoach, Indian Balance Instructor

klaudia@dein-gesundheitscoach.at

www.dein-gesundheitscoach.at

Follow me on Instagram, Facebook and LinkedIn





Begleitetes Programm:

- **Startvortrag - kostenfrei**
Donnerstag, 1. Februar 2024 – 19.00 Uhr LIVE im evangelischen Gemeindezentrum Wallern, 4702 Wallern, Evangelischer Kirchenplatz 1
 - Bei **fixer Anmeldung zum Fasten kommt Vorbereitungsmail und erste Tipps**
 - Teilnahme an den begleiteten Fasten-Impuls-Abenden
FASTENWOCHE Freitag, 16. Februar bis Freitag, 23. Februar 2024
 - Start Freitag, **16. Februar – 17.00 Uhr** mit Basischem Abendessen
Vortrag zu den Fastenbegleitmaßnahmen und Ausgabe Fastenutensilien und Rezepte für Frühstücksvarianten, Fastentagebuch...
 - Samstag, **17. Februar – 10.00 Uhr** gemeinsames Frühstück – wir bewegen uns gemeinsam – möglichst draußen (alternativ: INDIAN BALANCE), freie Zeit für Leberwickel – Verwöhnprogramm zum Entspannen gerne einplanen
abends um **17.00 Uhr** Treffen im Gemeindezentrum wieder zum Fasten-Essen, Input zum FASTEN und christlicher Abend-Impuls
 - Sonntag, **18. Februar – 15.00 Uhr** – vorher gerne Verwöhnprogramm zum Entspannen einplanen, wir bewegen uns gemeinsam nach dem Leberwickel – Zeit für Fragen und Inputs
17.00 Uhr – gemeinsame Fastenmahlzeit – danach Abendimpuls
 - Montag, **19. Februar – 17.00 Uhr** – gemeinsames Essen – INDIAN BALANCE – Text-Impuls
 - Dienstag, **20. Februar – 17.00 Uhr** – Essen holen für freien Abend, ich bin für Fragen da
 - Mittwoch, **21. Februar – 17.00 Uhr** - gemeinsames Essen – INDIAN BALANCE –
19.00 Uhr – Spirituelle Texte
 - Donnerstag, **22. Februar – 17.00 Uhr** - gemeinsames Essen – kurze Bewegungseinheit –
danach Infos zum Fastenaufbau und Essen danach, Fragen und Antworten
 - Freitag, **23. Februar – 15.00 Uhr** – wir bewegen uns nochmals gemeinsam – möglichst draußen
17.00 Uhr – gemeinsamer Fastenabschluss, letztes gemeinsames Essen – christlicher Impuls
- INKLUSIVE: Erstes Mittel zur Darmentleerung, eine Portion mit Natur aromatisiertes Basensalz (fürs basische Fußbad) – Fußwanne kann geborgt werden – Moorpackung für Leberwickel für die Fastenwoche – inkl. Infos – alles am 16.2.24 abends
 - INDIAN BALANCE mit Rücken und Faszien Spezial – den Körper bewegen, während die Seele ausruht – für jeden geeignet
 - Wir bewegen uns draußen im Fastentempo – in der herrlichen Umgebung von Wallern
 - Alle Mails zum Start und während dem Fastenprogramm inklusive den besprochenen Rezeptideen – Rezepte.pdf zum Abschluss zusätzlich
 - Viele Tipps und Ideen wie Ruhe und Bewegung – auch im Berufsalltag und von zu Hause aus gelingen kann
 - Fastenbrechen – Einstieg in die Ernährung danach – wie kann ich das berufsbegleitend und im Familienverbund gut umsetzen



Klaudia Molner – dein Gesundheits- und Fastencoach, Indian Balance Instructor
klaudia@dein-gesundheitscoach.at
www.dein-gesundheitscoach.at

Follow me on Instagram, Facebook and LinkedIn

