

# Verbindliche Anmeldung

Variante auswählen und Ankreuzen.

## KURSPREISE FASTEN NACH BUCHINGER

 **Die betreute Fastenwoche** am Wohnort und / oder Online gleichzeitig

DARIN ENTHALTEN:

- die Betreuung durch eine geprüfte Fastenleiterin
- ein Fastenbuch mit allen wichtigen Infos und Rezepten, Einkaufslisten zum Thema "Fasten und Aufbau"
- Fastenwissen: wie unterstütze ich meinen Körper richtig? Entlassungstage, Fasten, Aufbau tage
- Bewegungsimpulse / Sportprogramm: immer anders, Nacken, Bauch, Oberarme ....
- Entspannungsimpulse: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Pilates, Atemübungen, Meditation
- immer Abends kurze Feedbackrunde via Zoom oder WhatsApp
- In der Gruppe gemeinsam seine Fastenzeit beenden, Erfahrungsaustausch
- Die „Gesund und Fit“-Formel näherbringen, richtig durchstarten, Tipps und Rezepte für die Ernährungsumstellung nach dem Fasten
- Morgendliche Motivations-Nachrichten vom Fastencoach aufs Handy. Wird sehr gerne angenommen und ist hilfreich.
- Infoveranstaltung & Einstimmungstreffen (meist 7 Tage vor der Fastenwoche)

**Kosten 320€**

 **Fasten mit all in**

- Frisch gepresste Gemüse-Obstsäfte, saisonal in Bioqualität (auf Unverträglichkeiten wird Rücksicht genommen)
- Die wärmende Gemüsebrühe sollte jeder für sich selbst am Abend vor dem Fastenbeginn zubereiten. Das ist kinderleicht und hat kaum Aufwand. Den Einkaufszettel kann man hier herunterladen, sowie die Anleitung zum Kochen. [Gemüse-Fasten-Suppe - Einkaufszettel und Kochanleitung](#)
- Glaubersalz 40 mg
- Fasten-Kräutertee
- und alles Weitere wie oben beschrieben

**Kosten: 355 €**

**Fasten allein** geht auch - ohne geführtes Sport-/Entspannungsprogramm und ohne Fastengetränke. Feedbackgespräche während der Durchführung, Hinweise zur Durchführung der Fastenwoche, Fastenbuch, Anleitung für die Zeit nach dem Fasten, Rezepte

**Kosten: 230 €** immer mit mir in Kontakt.

**Fasten ganz individuell** geht auch.... das natürlich auf Anfrage, vor Ort in Leipzig, online, Einzelheiten werden besprochen

**Kosten: 730 €**

**Fasten zu Zweit** (Freund, Freundin, Partner ect.) Der zweite Teilnehmer **zahlt die Hälfte**. Bei der Anmeldung sind 2 Kreuze nötig.

### **Verbindliche Anmeldung:**

Vorname und Nachname: .....

Adresse .....

.....

Telefon/Handy-Nr .....

eMail .....

Alter .....

Evtl. Vorerkrankungen.....

Evtl. Medikamente .....

Wann planst Du zu beginnen? .....

Datum ..... Unterschrift .....