

Heilfasten im Frühjahr

Do 22.02.2024, 18.30 - 19.30 Uhr

Ort:

Perlesreut, Naturheilpraxis Pinker, Waldenreuter Str. 10, Perlesreut

Fasten im Frühjahr wirkt der Frühjahrsmüdigkeit entgegen, unterstützt Entgiftungsprozesse im Körper, regt den Stoffwechsel an und verhilft ihm nach dem Winter wieder zu neuen Kräften. Durch den bewussten Verzicht auf Ernährung können unser Körper und Psyche Altlasten loswerden und sich wieder regenerieren. Die natürlichen Selbstheilungskräfte werden angeregt und die Abwehrkraft gesteigert. Entlastungstage: 28.02.24 und 29.02.24 / strenge Fastentage: 01.03.24 - 05.03.24 / Auftage: 07.03.24 und 08.03.24

PROGRAMM DER HEILFASTEN-ZEIT:

o **EINFÜHRUNGSABEND** (22.02.24 um 18 Uhr): Gemeinsame Einführung in die Fastenzeit und Besprechung des Verlaufes.

o **EINZELELEMENT**: Entschlackungsbehandlung in Form einer Honig- oder Breussmassage

o **3 GRUPPENTREFFEN** (02.03.24 um 14 Uhr / 04.03.24 um 18 Uhr / 06.03.24. um 18 Uhr)
. Begleitet wird das Fasten mit einer kleinen gemeinsamen Wanderung, Entspannungs- und Atemübungen, sanften Körperübungen und verschiedene Themen zum Fasten und zur Gesundheit.

Mitveranstalter:

KEB, Naturheilpraxis Pinker

Referentin:

Manuela Pinker

Kosten:

100 Euro