

## **Heilfasten im Herbst**

**Mi 09.10.2019, 18.30 Uhr - Fr 25.10.2019, 20.00 Uhr**

**Ort:**

Perlesreut, Naturheilpraxis Pinker

Unseren Körper und Geist für die kalte Jahreszeit zu rüsten gelingt bestens mit Heilfasten. Die Stärkung des Immunsystems durch das Ausscheiden von Giftstoffen und das Ankurbeln des Stoffwechsels beugt den besonderen Belastungen der kalten und dunklen Monate vor. Herbst- und Winterzeit können gesünder und kraftvoller gelebt werden.

Einführungsabend: Gemeinsame Einführung in die Fastenzeit und Besprechung des Verlaufes.

Einzelelement: Entschlackungsbehandlung in Form einer Honig- oder Breussmassage: ½ Stunde

Gruppentreffen: sanfte Körperübungen, gemeinsame Wanderung, Meditationen und verschiedene Themen zum Fasten und Gesundheit

Gruppentreffen: 19.10.19 um 15:00 Uhr / 21.10.19 um 18:00 Uhr / 23.10.19 um 18:00

- Entlastungstage: 16.10.19 und 17.10.19
- strenge Fastentage: 18.10.19 bis 22.10.19 (kann beliebig verlängert werden)
- Fastenbrechen: 23.10.19
- Aufbau tage: 24.10.19 und 25.10.19

**Mitveranstalter:**

KEB

**Referentin:**

Heilpraktikerin Manuela Pinker

**Kosten:**

80 Euro