

4 . b i s 9 . N o v e m b e r 2 0 2 4

# Einladung zur Fastenauszeit bewegen – entspannen – sich leicht fühlen!



## Sich frisch und lebendig fühlen durch begleitetes Heilfasten!

Locker, entschlackt und gestärkt in den Winter starten – das bewirkt eine Fastenauszeit im Herbst, die vom 4. Bis 9. November 2024 eingeplant ist. Kerstin Müller lädt als Fastenleiterin eine Gruppe von bis zu acht Menschen ein, die gemeinsam Überflüssiges loslassen möchten. Anfänger und Fastenerfahrene schätzen den geistigen Austausch der Gruppe, denn im Kreis von Gleichgesinnten ist Fasten leichter, kraftvoller und schöner.

Fasten heißt lernen,  
genügsam zu sein;  
sich weigern, in Materie zu  
ersticken; sich von allem  
Überflüssigen lächelnd zu  
verabschieden.

Phil Bosmanns

## Termine merken

### Infotag

**29. Oktober 2024**

Alle Informationen für den leichten Einstieg ins Fasten bekommst Du in einem Gespräch – die Fastengruppe trifft sich dazu.

### Entlastungs- und Abführtage

**2.+3.11. 2024**

Zu Hause nutzt Du das Wochenende vor der Fastenwoche als Abführtage, stimmst Dich ein und kommst zur Ruhe.

### Fastentage

**4. bis 9.11. 2024**

Das Heilfasten beginnt mit einem Innehalten. Später trinken wir Tee, löffeln Gemüsesuppen und bewegen uns an frischer Luft.



# Das Ganze ist Bewegung, um gestärkt in den Alltag zu starten. Bewege Dich mit!

Das Fasten erfasst den ganzen Menschen mit Körper, Seele und Geist. Es ist eine Zeit, in der sich Gewohnheiten auflösen. Der Körper akzeptiert, dass er eine zeitlang nicht mit Nahrungszufuhr von außen rechnen kann und schaltet auf den Abbau von eigenen Energiedepots um. Wenn die Fettreserven „verbrennen“, werden in den Bindegeweben und Gefäßen eingelagerten Schlacken, Stoffwechsellrückstände und Giftstoffe gelöst und ausgeschieden.

Durch diese Umstellung auf die „innere Ernährung“ verspüren Fastende keinen Hunger. So ist die Fastenauszeit eine Phase des Besinnens und der Veränderung.



## Herzlich willkommen!

Euch erwarten Angebote zum Entspannen und täglich ein neues Ritual. Wir essen zusammen Gemüsebrühe, trinken Tee und Heilwasser. Kerstin Müller informiert uns über die unterstützende Wirkung der Jentschura-Produkte. Wir hören auf unsere Bedürfnisse und richten uns nach unserer Kondition.

## Was ist mitzubringen

Du bringst warme Kleidung und Socken mit, 1 Decke und 2 Leinentücher sowie eine Wärmflasche für einen Leberwickel. Natürlich hast Du auch passende Kleidung, Schuhe, Thermoskanne und Rucksack für eine Wanderung in den Wald dabei.

## Wo findet die Fastenauszeit statt?

Talblick 26, 08064 Zwickau.

## Welche Kosten kommen auf Dich zu?

Jeder Teilnehmer zahlt 499,80 Euro (inklusive MwSt. 19 %) pro Person. Im Preis sind alle Tagesangebote, das Glaubersalz, die Zutaten für die Brühe und die Tees enthalten.

## Verbindliche Anmeldung bitte bis Ende Juli durch Überweisung von 180 Euro pro Person an folgende Bankverbindung:

Kerstin Müller, Deutsche Bank: IBAN: DE 6770 0700 2404 7869 6800

Verwendungszweck: Fastenauszeit, Name, Adresse, Telefon und E-Mail-Adresse



Fastenleiterin Kerstin Müller, Telefon: 0375 789 634, E-Mail: [kerstin.mueller@arcor.de](mailto:kerstin.mueller@arcor.de)

Weitere Infos unter [www.qigong-zwickau.de](http://www.qigong-zwickau.de)