



**Kurs zur
Fasten-Vorbereitung**

Mittwoch, 6. April 2022,
14.00 - 16.30 Uhr

Anmeldefrist
1 Woche vor dem Anlass

Kosten
CHF 55.00
inkl. Unterlagen,
Tee und Kuchen

Kursleitung
Jlona von Büren,
Heilpraktikerin
076 747 02 65

Kursort
3296 Arch

www.praxis-satva.com
starkes Immunsystem für
körper
seele
geist

seit 2010

ICH WILL FASTEN SO GELINGT ES GANZ EINFACH

Eine regenerierende Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Die Verschnaufpause die wir der Verdauung gönnen, hat einen ganzheitlich regenerierenden Effekt auf Körper, Geist und Seele. Der Stoffwechsel wird entlastet und überflüssige Stoffwechselprodukte werden abgebaut. Die Entschleunigung reduziert stressbedingte Beschwerden, unser Geist wird ruhiger und klarer und bereits nach kurzer Zeit werden wir mit mehr körperlicher und geistiger Energie belohnt. Dass dabei auch noch ein paar Pfunde purzeln, wirkt oft zusätzlich motivierend.

Dieser Kurs hat zum Ziel, dich optimal vorzubereiten, so dass du zuversichtlich und frei von Ängsten deine Fastenkur starten kannst.

Kursinhalt

- Ursprung des Fastens
- unterschiedliche Methoden zu Fasten
- wie du dich auf das Fasten vorbereitest
- wie du das Fasten einleitest
- was ist während des Fastens wichtig, Umgang mit möglichen Beschwerden
- was dich während des Fastens unterstützen kann
- Fastenbrechen und Aufbauphase

Anmelden kannst du dich schriftlich über www.praxis-satva.com
(Kurse - Anmeldeformular) oder per Mail an [jvbueren\(at\)bluewin.ch](mailto:jvbueren(at)bluewin.ch).

Ich freue mich auf dich!