

***Reis-/Getreidefasten in Böchingen
für Anfänger und Wiederholer
03.- 09. Februar 2024
ein Angebot des Vereins Leben im Dorf***

Zur Reisfastenwoche laden wir dich/Sie recht herzlich ein

**Alle Neulinge möchten sich bitte zum unverbindlichen Infoabend anmelden
am Mittwoch, 24. Januar um 19 Uhr
im Sälchen – Treppenaufgang zur Kirche - oben links**

***Seminarleitung: Gudrun Schweppenheiser
Säure-Fasten®-Praktikerin, ärztlich geprüft
Daimlerring 30, 76761 Rülzheim, Tel. 07272 9 24 31
e-mail: gudrun-schweppenheiser@web.de***

Fasten, Reinigung für Körper, Geist und Seele, bewirkt die vermehrte Ausscheidung von überschüssigen Säuren und begünstigt das Säure-Basen-Gleichgewicht. Die tiefgreifende Reinigung befreit von Abfallstoffen, Schlacken und Giften, welche die Systeme des Kreislaufs, der Verdauung, der Atmung und der Drüsen verstopfen.



Fastengruppe Februar 2018

Während der Fastenwoche gibt es täglich drei Mahlzeiten:

Frühstück, Mittag- und Abendessen.

Diese bestehen aus:

Misosuppe: Gemüsesuppe gewürzt mit Miso und verschiedenen gekochten Getreidesorten sowie einer kleinen Gemüsebeilage und einer Gabel voll rohes Sauerkraut.

Die Mahlzeiten enthalten viele Mineralien, entlasten den Stoffwechsel und liefern reichlich Energie.

Es sind insgesamt 4 Treffen - Dauer ca. 2 Stunden

Diese finden statt im "Sälchen" bei der Evangelischen Kirche in der Hauptstraße in Böchingen—Treppenaufgang zur Kirche – oben links

- | | | |
|---------------------------|-----------------|--|
| Mi 31.01. - 19.00 Uhr | für Anfänger | - Vorbesprechung |
| Mi 31.01. - 17.30 – 18.30 | für Wiederholer | - Abholung des Nahrungspaketes |
| Sa 03.02. - 11.00 Uhr | für Anfänger | - gemeinsame Zubereitung einer Fastenmahlzeit
anschließend für alle einen Leberwickel |
| Sa 03.02. - 14.30 Uhr | für Wiederholer | - Spaziergang bzw. Körperübungen |
| Di 06.02. - 19.00 Uhr | für alle | - Gespräche, Ingwerkompressen |
| Fr 09.02. - 19.00 Uhr | für alle | - Abschlussgespräch, Auftage etc.
kleiner Imbiss |

Jede Person erhält in der Fastenwoche eine Wohlfühl-Acidose-Lymphmassage. Diese trägt zum besseren Abbau von Stoffwechselschlacken bei und fördert das Wohlbefinden. Die Einteilung der Massagen wird am Tag der Vorbesprechung vorgenommen.

Die **Kosten** für die Fastenwoche betragen **für Anfänger 155,- €**, **für Wiederholer 135,- €** und beinhalten alle vorgenannten Leistungen. Die Kursgebühr bitte bei der Vorbesprechung entrichten.

**Anmeldung bei Gudrun Schweppenheiser
telefonisch oder per e-mail – siehe oben**