

# Entschlacken – Wohlfühlen – Vitalität gewinnen



## vom Montag, 1. bis Samstag, 6. Mai 2023

Inklusive Vorbereitungsabend und begleitete Fastentreffen  
mit professionellen Yoga-Stunden.

Sie erfahren viel Wissenswertes, erhalten Anleitungen zu Wickeln,  
Bädern und Massagen sowie ein komplettes Fastenpaket mit hochwertigen Produkten.  
So schöpfen Sie die ganze positive Wirkung des Heilfastens aus.

Seit Jahrzehnten ist die positive Wirkung des Heilfastens bekannt, in der eine gesunde, leichte und ausgewogene Lebensweise in den Mittelpunkt gestellt wird. Doch hinter dem Fasten steckt wesentlich mehr. Unser Alltag wird dominiert von Hektik, vielfältigen Konsumangeboten, verlockenden Werbungen, Stress und ständiger Erreichbarkeit. Einen freiwilligen Rückzug aus dieser Welt bringt uns wieder zu uns selbst zurück, wir nehmen die eigenen Bedürfnisse besser wahr und können die Fülle des Lebens wieder erkennen. Dies wieder aktiv wahr zu nehmen sowie sich und den eigenen Körper in den Mittelpunkt zu stellen, macht die Fastenzeit zu einer wertvollen Erfahrung.

### **Machen auch Sie die begleitete Fastenkur mit?**

Wir freuen uns, auch Sie begrüßen zu dürfen und in der Gruppe willkommen zu heissen.

- 25. April 2023: Vorbereitungsabend, 19 Uhr
- 1. bis 6. Mai 2023: Fastenwoche mit regelmässigen Fastentreffen am 2./3./4./5. Mai, jeweils 19 Uhr,  
inklusive einer professionell geführten Yoga-Stunde
- 6. Mai 2023: Fastenbrechen um 16 Uhr

Das Angebot beinhaltet die professionelle Begleitung mit Treffen während der Fastenwoche, eine Yoga-Lektion mit Tanja Rövekamp und das zusammengestellte Fastenpaket mit allem, was Sie für diese Woche benötigen.

### **Für Anmeldungen zur Fastenwoche:**

[info@gesundheit-moser.ch](mailto:info@gesundheit-moser.ch) / Fon 056 496 56 55 (Drogerie Meier)

