



FASTENWOCHE

Entschlacken – Wohlfühlen – Vitalität gewinnen

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.

Vorankündigung **begleitete Fastenwoche:**

01. Mai 2024	Vorbereitungsabend
05. Mai 2024	erster Fastentag, ohne Fastentreffen
06. Mai 2024	zweiter Fastentag mit Fastentreffen um 19 Uhr
07. Mai 2024	dritter Fastentag mit Fastentreffen um 19 Uhr
08. Mai 2024	vierter Fastentag mit Fastentreffen um 19 Uhr
09. Mai 2024	fünfter Fastentag mit Fastentreffen um 19 Uhr
10. Mai 2024	sechster und letzter Fastentag mit Fastenbrechen um 16 Uhr

Die Fastentreffen finden im Gut Hirt Saal in Niederrohrdorf statt und werden von **Thomas Moser** (eidg. dipl. Naturheilpraktiker TEN) begleitet und von **Tanja Rövekamp** mit einer Yoga-Lektion umrahmt.

Anmeldungen werden gerne bis am 15. April 2023 per Mail info@gesundheit-moser.ch oder unter der Telefon-Nummer 056 496 56 55 (Drogerie Meier) entgegengenommen.



bremgartenstr. 3 5443 niederrohrdorf fon 056 496 56 55
www.gesundheit-moser.ch info@gesundheit-moser.ch