



# FASTEN ZUHAUSE

7 Tage Heilfasten

○ Grundlagen

○ Täglicher Austausch

○ Unterlagen & Rezepte

○○○○

CHF 520.00



## Kursinhalt

---



- Theoretische Grundlagen zum besseren Verständnis von Körper & Fasten
- Einkaufsliste, Rezepte und praktische Tipps
- Tägliches Bewegungsprogramm
- Täglicher Austausch per zoom
- Individuelle Betreuung
- Buch "richtig Essen nach dem Fasten"
- Kursunterlagen und Videos
- Glaubersalz, Fastenöl, Irrigator, Magnesiumsalz, Immortellehydrolat

## Ablauf

---



Informationsabend

Kick-off Treffen (zoom)

Tag 1 bis Tag 6 Austausch (zoom) & Sport

Tag 4 Vortrag Fastenbrechen

Tag 7 Abschluss-Treffen

---

## Anmeldung & Fragen

[www.lernen-mit-feeling.ch](http://www.lernen-mit-feeling.ch)

[www.einSein.ch](http://www.einSein.ch)

Kursleitung:

Josef Kreuzer, Mitglieder Deutsche Fastenakademie

