



GESUNDES

HEILFASTEN

WORKSHOP UNTER ÄRZTLICHER BETREUUNG

INHALT DES KURSES

- 1 2 Einführungsabende zur Durchführung der Fastenwoche und Aufbauzeit
- 2 Guidebroschüre mit Tagesplänen, Einkaufslisten, Rezepten und Praxistipps
- 3 Empfehlungen zu wichtigen Nährstoffen für einen gesunden „Neustart“



- 4 1 Meditations- und Entspannungsstunde
- 5 1 Yogastunde
- 6 Support und Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- 7 Gemeinsames Fastenbrechen

DATEN ZUM NÄCHSTEN KURS

Termin	Datum	Uhrzeit
1. Vortrag	Mittwoch, 14.10.26	19:15
2. Vortrag / Fastenstart	Dienstag, 03.11.26	19:00
Entspannung	Donnerstag, 05.11.26	19:30
Yoga	Samstag, 07.11.26	12:00
Fastenbrechen	Dienstag, 10.11.26	19:00
Preis	249€	



Anmeldungen und Fragen unter:

Email: info@staterahealth.de Telefon: 02303 25 13 21

Treffpunkt Staterahealth, Käthe-Kollwitz-Ring 30, 59423 Unna