

»Nach dem Fasten
sollte das Bewusstsein
weiter sein als
der Hosenbund«

Otto Buchinger

GESTÄRKT IN DEN WINTER MIT FASTEN

Im Herbst ernten wir und bereiten unser
Immunsystem auf den Winter vor.

Wir laden Sie herzlich ein, an unserem Fastenkurs teilzunehmen
um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Entdecken Sie die
transformative Kraft des Heilfastens nach Dr. Otto Buchinger
und erleben Sie eine Woche der inneren Reinigung.

WARUM BUCHINGER-HEILFASTEN?

Der bewusste Verzicht auf feste Nahrung mit Kalorienrestriktion fördert nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern regt auch den Stoffwechsel an. Reinigungsprozesse und Selbstheilungskräfte werden im Körper mobilisiert. In einer unterstützenden Gruppenatmosphäre (ca. 10 Personen) praktizieren wir das Heilfasten nach Buchinger über fünf Tage.

WAS ERWARTET SIE?

Unser Kurs bietet tägliche Treffen mit Erfahrungsaustausch, Entspannung, Wanderung oder Erläuterungen zum Fasten an. Während dieser Zeit erhalten Sie Energie aus vitalisierenden Gemüsebrühen und Säften, begleitet von Wasser und Tee.

Wir, Annette Gausepohl und Ulrike Rötten, bringen unser Wissen aus der modernen Ernährungsberatung kombiniert mit der Lehre der Traditionell Chinesischen Medizin ein. Wir begleiten Sie durch Übungen aus Akupressur, Qigong, Meditation und Atemtechnik.

TERMINE UND KOSTEN

Informationsabend

Mittwoch, 10.09.2025 | 18:30 – 20:00 Uhr
(kostenlos und unverbindlich; wir bitten um
Anmeldung bis zum 08.09.2025 bei einer der
Kursleiterinnen)

Fastenkurs

16. – 22.10.2025 | 17:00 – 19:30 Uhr
Angebot einer gemeinsamen Wanderung am
Wochenende statt Nachmittagstermin

Kosten

190,00 €

Veranstaltungsort

**Haus der Gemeinde
Adelheidsstrasse 72 | 53225 Bonn**

Wichtiger Hinweis: Der Kurs richtet sich
an gesunde Menschen. Bei Interessenten
mit Vorerkrankungen ist eine ärztliche
Bescheinigung erforderlich.



dr. ulrike rötten
Beratung, die nährt

ANNETTE GAUSEPOHL
TCM-Heilpraktikerin
0228 30796979 | annette@tcm-gausepohl.de
www.tcm-gausepohl.de

DR. ULRIKE RÖTTEN, Oecotrophologin,
TCM-Ernährungsberaterin, Fastenleiterin UGB
0228 37710193 | kontakt@naehrung.de
www.naehrung.de