

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

Otto Buchinger

FIT DURCHS FRÜHJAHR MIT FASTEN

**Das Frühjahr ist die Zeit der Dynamisierung
und des Aufbruchs – die perfekte Zeit
für einen bewussten Neustart!**

**Ich lade Sie herzlich ein, an diesem 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 (max. 10 Personen) praktizieren wir das Heilfasten über 7 Tage, inklusive je 1 Tag Vor- und Nachbereitung.

WAS ERWARTET SIE?

Der Kurs bietet tägliche Treffen (außer am Sonntag) 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.

WER BIN ICH?

Als Kursleiterin bringe ich Erfahrungen aus der aktuellen Ernährungsberatung kombiniert mit Lehren aus der Traditionell Chinesischen Medizin ein. Ich begleite Sie mit Meditation, Atemtechnik und Qigong-Übungen.

TERMINE UND KOSTEN

Informationsabend

Dienstag, 28.04.2026 | 18:30 – 20:00 Uhr
(kostenlos und unverbindlich;
Anmeldung bitte bis zum 26.04.2026)

Fastenkurs

13. – 20.05.2026 | 17:00 – 19:30 Uhr
Angebot einer gemeinsamen Wanderung
am Samstag

Kosten

170,00 €

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

DR. ULRIKE RÖTTEN
Oecotrophologin
TCM-Ernährungsberaterin
Fastenleiterin UGB

0228 37710193
kontakt@naehrung.de
www.naehrung.de