

»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.

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

WARUM BUCHINGER-FASTEN?

Der bewusste Verzicht auf feste Nahrung
mit Kalorienreduktion fördert das körperliche
Wohlbefinden und regt den Stoffwechsel an.
Reinigungsprozesse und Selbstheilungs-
kräfte werden im Körper mobilisiert.
In einer unterstützenden Gruppenatmosphäre
(ca. 10 Personen) praktizieren wir das
Fasten nach Buchinger über 7 Tage,
inkl. je 1 Tag Vor- und Nachbereitung.

WAS ERWARTET SIE?

Unser Kurs bietet 6 Treffen mit Erfahrungs-
austausch, Entspannung, Wanderung oder Erläu-
terungen zum Fasten an. Während dieser Zeit
erhalten Sie Energie aus vitalisierenden Gemüse-
brühen 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

Mittwoch, 14.10.2026 | 18:30 – 20:00 Uhr
(kostenlos und unverbindlich; ich bitte um
Anmeldung bis zum 12.10.2026)

Fastenkurs

11. – 17.11.2026 | 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