

Fasten nach Buchinger für Gesunde – die dunkle Zeit hinter uns lassen

In diesem Jahr findet die Fastenwoche aufgrund der großen Nachfrage in der evangelischen Kirchengemeinde Köln Junkersdorf in **Präsenz** und zweimal **online** statt!

Beim angeleiteten Fasten mit Wasser, Tee, Saft und Brühe profitieren Körper, Geist, die Seele und auch Ihr Immunsystem.

Erleben Sie, wie beeindruckend und heilend es ist, Kraft aus den eigenen Reserven zu gewinnen. Während der Fastenkur schöpfen Sie Energie aus der Gruppe und aus dem Vertrauen in Höheres – und Sie werden sich aufgehoben und wohl fühlen.

Mein Angebot:

8 Tage mit einstündigen Treffen und fachkundiger Anleitung, Gesprächen und Infomaterialien

Termine Fastenwoche: **2.-9. März 2022**

Ihre Investition: **89,00 Euro**

(Ein Teil der Einnahmen wird für Jugendarbeit in der Gemeinde gespendet.)

Unsere Treffen:

Präsenz: 2.-9.3. um 10 Uhr
Adresse: Birkenallee 20, 50858 Köln

Online 1: 2.3. 12:00 Uhr
3.-4.3. 18:00 Uhr
5.-6.3. 12:00 Uhr
7.-9.3. 18:00 Uhr

Online 2: 2.3. 13:30 Uhr
3.-4.3. 20:00 Uhr
5.-6.3. 14:00 Uhr
7.-9.3. 20:00 Uhr



Begleitet wird die Gruppe durch die Oecotrophologin und Fachberaterin für Fasten **Karen Nespethal**, Dipl. oec. troph., ZETHEG – Zukunftsorientierte Ernährungstherapie & Gesundheitsberatung, www.ernaehrungsberatung-zetheg.de.

Bitte melden Sie sich für die einzelnen Angebote mit dem Stichwort „**Gemeindefasten 2022**“ und „**Präsenz**“, „**Online 1**“ oder „**Online 2**“ an! Nur so kommen Sie in Ihren gewünschten Kurs!

Anmeldung und Fragen telefonisch unter: 0221 888 67 57
oder per E-Mail: info@ernaehrungsberatung-zetheg.de