

# Fasten nach Buchinger für Gesunde -Entlasten in schweren Zeiten

Nach den Erfolgen in den letzten Jahren findet die Fastenwoche aufgrund der großen Nachfrage in der evangelischen Junkersdorfer Kirchengemeinde diesmal **ONLINE** statt!

Beim angeleiteten Fasten **mit Wasser, Tee, Saft und Brühe** profitieren Körper, Geist, die Seele und auch das Immunsystem. Das Erlebnis, Energie auch in schwierigen Zeiten aus den eigenen Reserven, dem Halt einer Gruppe und dem Vertrauen in etwas Höheres zu schöpfen und sich dabei wohl zu fühlen, ist ein Gewinn auf der ganzen Linie.

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

Termin Fastenwoche: **17. – 24. Februar 2021**

Ihre Investition: 79€

Treffen: 17.2. um 15 Uhr, 18.-19.2. um 18 Uhr, 20. und 21.2. um 10 Uhr und 22.-24.2. jeweils um 18 Uhr

*Alle TeilnehmerInnen bekommen vorab Infos, Materialien und Daten für den Internetzugang über Zoom etc. persönlich überreicht. Voraussetzung für die ZOOM-Treffen sind eine Kamera und ein Mikrofon am Laptop/PC oder Smartphone. Ein Teil der Einnahmen werden für Projekte der ev. Kirche Junkersdorf gespendet.*

Begleitet wird die Gruppe durch die Oecotrophologin und Fachberaterin für Fasten  
Karen Nespethal



[www.ernaehrungsberatung-zetheg.de](http://www.ernaehrungsberatung-zetheg.de)

**Kostenlose Infoveranstaltung auf ZOOM**

**Freitag: 5. Februar um 19 Uhr** Bitte auch hierfür gesondert anmelden!

Ein Zugangscode wird zugesandt. [info@ernaehrungsberatung-zetheg.de](mailto:info@ernaehrungsberatung-zetheg.de)

Tel. Anmeldung und Fragen unter: 0221 8886757

Mail: [info@ernaehrungsberatung-zetheg.de](mailto:info@ernaehrungsberatung-zetheg.de) Stichwort: Gemeindefasten 2021