

Fasten nach Buchinger für Gesunde – gestärkt aus der Winterzeit kommen!

In diesem Jahr findet die Fastenwoche in der evangelischen Kirchengemeinde Köln Junkersdorf in **Präsenz** und **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: 14.Februar- 21.Februar 2024

Ihre Investition: **89,00 Euro**

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

Unsere Treffen:

Präsenz: 14.Februar- 21.Februar 2024 um 10 Uhr

Adresse: Birkenallee 20, 50858 Köln

Online 1: 14.2. 12:00 Uhr
15./16.2. 18:00 Uhr
17./18.2.2. 12:00 Uhr
19./20./21.2. 18:00 Uhr

Evtl. findet eine gemeinsame Wanderung am

18.02.24 ab 12 Uhr nach dem Gottesdienst statt,



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 2024**“ und „**Präsenz**“, „**Online 1**“ 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