

Fasten nach Dr. Otto Buchinger für Gesunde – Freiwillige Verknappung in überbordenden Zeiten

In diesem Jahr findet die Fastenwoche in der evangelischen Kirchengemeinde Köln Junkersdorf wieder in zwei Gruppen in **Präsenz** und **Online** statt!

Beim angeleiteten Fasten mit Wasser, Tee, Saft und Brühe profitieren Körper, Geist, die Seele und auch Ihr Immunsystem. „Krankes geht, Gesundes bleibt“ (O.Buchinger)

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: 18. – 25. Februar 2026

Ihre Investition: **99,00 Euro**

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

Unsere Treffen:

Präsenz: 18.-25.Februar 2026 um 10 Uhr
Adresse: Birkenallee 20, 50858 Köln

Online 1:	18.2.	12:00 Uhr
	19.-21.2.	18:00 Uhr
	22.2.	12:00 Uhr
	23.-25.2.	18:00 Uhr

Evtl. findet eine gemeinsame Wanderung am

22.Februar 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 mit dem Stichwort „**Gemeindefasten 2026**“ und „**Präsenz**“, „**Online 1**“ an! Nur so kommen Sie in Ihren gewünschten Kurs und bekommen weitere Infos!

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