

Fasten nach Dr. Otto Buchinger für Gesunde – Wir tun es für uns selbst und unser Wohlergehen!

Traditionsgemäß findet in **2027** 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.

Das Angebot:



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

Termine Fastenwoche: 10.-17. Februar 2027

Ihre Investition: **99,00 Euro**

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

Unsere Treffen:

Präsenzgruppe: 10.-17. Februar 2027 um 10 Uhr
Adresse: Birkenallee 20, 50858 Köln

Onlinegruppe 10.2.	13:00 Uhr
11.-12.2.	18:00 Uhr
13.2.	13:00 Uhr
14.2.	12:00 Uhr
17.2.	18:00 Uhr

Evtl. findet eine gemeinsame Wanderung am

14. 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 2027**“ und „**Präsenz**“, „**Online**“ 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

