Fastenwandern in Bremen

Ihr werdet von mir professionell und wohltuend begleitet, **in kleiner Gruppe.**

Freu dich auf eine ganzheitliche Fastenwoche, mit liebevoller, kompetenter Begleitung.

Das erwartet dich:

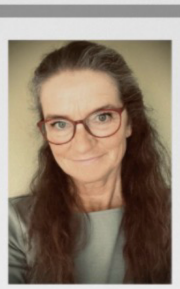
- Individuelle Betreuung durch eine erfahrene Heilpraktikerin und zertifizierte Fastenleiterin, mit fundiertem Wissen und viel Herz
- Fünf abwechslungsreiche Wanderungen in und um Bremen, angepasst an deine Fastenenergie, in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden
- Fastenverpflegung in Bio-Qualität
- Umfassende Fastenberatung zu allen wichtigen Themen
- Hilfreiche Begleitung bei Beschwerden
- 24-Stunden-Fastenhotline, für Fragen und Unterstützung, wann immer du sie brauchst

Bis zu 10 Fastenwandertermine pro Jahr, von Februar bis November.

Erlebe, wie wohltuend es sein kann, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, mit Bewegung, Entlastung und neuer Klarheit.

FASTENWANDERN ...NACH BUCHINGER



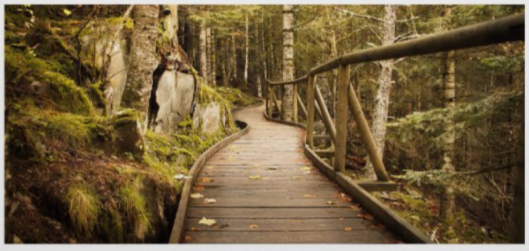


Silke Hess

Ich bin Heilpraktikerin und zertifizierte Fastenleiterin. Mit fundiertem Wissen und viel Empathie begleite ich dich auf deinem Weg. Bei mir findest du die nötige Ruhe, um zu regenerieren und mit neuer Vitalität in deinen Alltag zurückzukehren.

Anmeldung & Infos:
Tel: 0421 847 33 507
Bremen-Borgfeld
www.fastenwandern-bremen.de

Ab 309,- Euro.
Jetzt direkt zum Wunschtermin online anmelden!





FASTENWANDERN ...NACH BUCHINGER

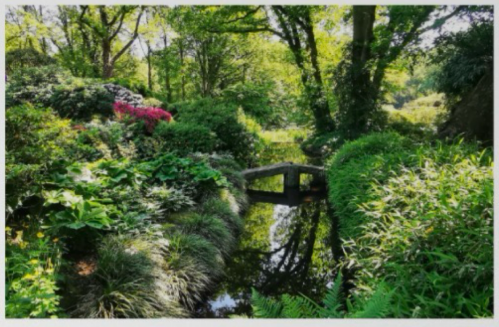
DEINE AUSZEIT, DIE VIELES VERÄNDERT!

Spüre die neue Leichtigkeit. 5 Tage Fastenwandern in Bremens schönster Natur.

Professionell und herzlich begleitet von Silke Hess.







Gute Gründe für deinen persönlichen Neustart.

Fasten ist kein Verzicht. Es ist das Loslassen von Altem, um Platz für Neues zu schaffen. Gönne deinem System die Pause, die es verdient.

- Leichtigkeit: Ballast abwerfen – körperlich und mental.
- Fokus: Den Nebel im Kopf lichten und Prioritäten neu setzen.
- Energie: Deine inneren Batterien nachhaltig aufladen.
- Balance: Zu deinem natürlichen Rhythmus finden.

Young Professionals: Endlich mal „offline" gehen. Den Stress gegen frische Waldluft tauschen und Burn out vorbeugen.

Die goldene Mitte: Den Körper in Zeiten des Umbruchs (wie den Wechseljahren) sanft unterstützen und den Stoffwechsel wecken.

Best Ager: Beweglichkeit bewahren, das Herzkreislaufsystem stärken und mit neuer Vitalität das Leben genießen.

Faste dich gesund und aktiviere deine Selbstheilungskräfte.

Fasten kann den Heilungsprozess auf vielfältige Weise unterstützen, insbesondere bei:

- chronischen Entzündungen im Körper, wie z. B. Arthritis oder Entzündungen im Kiefer- und Nebenhöhlenbereich sowie allg. Schmerzen
- Migräne und Beschwerden in den Wechseljahren
- Stoffwechselstörungen wie Gicht, erhöhte Leberwerte und Diabetes
- allergischen Reaktionen, Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte



Ablauf der Woche

Vorbereitungstreffen:

- **mittwochs vor den Entlastungstagen von 17:30 bis 19:00 Uhr.** Wir lernen uns gegenseitig kennen, besprechen den genauen Ablauf der Fastenwanderwoche und klären alle offenen Fragen.

Entlastungstage:

- **sind die beiden Tage vor dem eigentlichen Fastenbeginn.** Du gestaltest sie selbstständig zu Hause, mit Unterstützung durch eine leicht umsetzbare Anleitung.

Darmreinigung:

- **am zweiten Entlastungstag** nachmittags. Ihr könnt Glaubersalz zur Vorbereitung auf das Fasten einnehmen.

Infomappe bequem per E-Mail:

- mit einem detaillierten Ablaufplan
- Tipps zur Ernährung an den Entlastungs- und Aufbautagen, mit einfachen Rezepten
- Hinweise zur Anwendung des Glaubersalzes

Erster Fastenwandertag:

- **Montag um 10:00 Uhr** treffen wir uns zum gemeinsamen Start in die Woche. Ihr trinkt den Fastensaft und anschließend brechen wir gemeinsam zur ersten Wanderung auf
- sanft und voller Vorfreude.