



Heilfasten – wie macht man es?

Das Heilfasten gilt als eine wichtige Säule in der Gesundheitsvorsorge und wurde zu jeder Zeit in allen Kulturen und Religionen praktiziert. In der heutigen modernen Zeit hat es zu berechtigter Aktualität zurückgefunden. Im richtigen Mass angewendet, können alle Menschen fasten, ausgenommen Schwerkranke und Geschwächte.

Insbesondere Frühling und Herbst bieten sich bestens hierfür an. Die vielen Varianten des Fastens sind schier unüberschaubar und die Diskussionen darüber noch verwirrender.

Hinter dem Fasten steckt weit mehr als nur der Verzicht auf Nahrung und purzelnde Pfunde. Willst du mehr zu den Vorteilen des Fastens für Körper, Geist und Seele wissen?

Hast du Lust zu erkunden und dich inspirieren zu lassen, mit welchen Möglichkeiten du **DEIN** Fasten zu einem ganz persönlichen Erfolg für dich werden lassen kannst? Dann sei mit Beate Eckerlin dabei:

Wann: Samstag, 5. April 2025 um 16.00 Uhr

Ort: Heilpflanzengarten

Was mitbringen: Schreibzeug und Gwunder

