



Fasten online und live - Wohltat für Deinen Körper und Geist



Fasten nach Buchinger /
Basen-Fasten in der Gruppe

mit Annette Legrand
Fastenbegleiterin &
Ernährungsberaterin

Sie wollen Ihren Körper reinigen und „resetten“, um Ihr Immunsystem zu stärken und die überflüssigen „Pfunde“ anzugehen?

Das **Fasten nach Buchinger** oder das **Basen-Fasten** in Verbindung mit **Bewegung in der Gruppe** sind der richtige Weg für gesunde Menschen, das körperliche und seelische Gleichgewicht wieder zu finden.

Starten Sie unter kompetenter Anleitung von zu Hause.
Für Berufstätige besonders gut durchführbar.

Vorteile Fastenkur für Gesunde

- Reinigung von Abfallstoffen u. Säuren
- Vorbereitung für Ernährungsumstellung
- Innere Ruhe finden, Stress abbauen
- Gemeinsame Motivation
- Reduktion von Entzündungen

Fasten ist aktive Gesundheitsvorsorge!

Nächste Fastengruppe:

14.03. bis 21.03.2025

Anmeldung unter:

info@ernaehrungsberatung-legrand.de
mobil 01 75-6 61 89 01

Mehr Infos:





Meine Leistungen zur Begleitung der Fastengruppe

Ihr persönliches Fastenpaket beinhaltet:

- Persönliche Begleitung (E-Mail, Telefon, Signal-Messenger) durch die zertifizierte Fastenbegleiterin
- 5 gemeinsame Online-Treffen
- Pilates-/Yoga- und Entspannungsübungen mit der Pilates Fach-Übungsleiterin
- Startpaket mit Vorbereitungen, Fastenplan, Rezepten, Anleitungen, Fastenprotokoll, Entspannungsübungen zum Selbermachen
- Hilfreiche Tipps für Ihren Fastenerfolg aus den Bereichen Ernährung, Kräuter- und Naturkunde

Der Preis für den Fasten-Gruppenkurs beträgt 189,- €/ Pers., für Wiederkehrer 99,- €/ Pers.

Teilnahmevoraussetzungen

Die technischen Teilnahmevoraussetzungen entnehmen Sie bitte meiner Webseite unter:
www.ernaehrungsberatung-legrand.de



Ich begleite auch **Einzelpersonen durch ihre Fastenwoche**.
Hier planen wir gemeinsam den Ablauf.
Daher sind die Kosten individuell zu erfragen.

Gesund mit Genuss & Bewegung
Annette Legrand
Ernährungsberaterin / Fastenleiterin

Büro:
Bellenbergsteig 86
45239 Essen