



Fasten online - Wohltat für Deinen Körper und Geist

Fasten nach Buchinger oder Basen-Fasten in der Gruppe



mit Annette Legrand

Fastenbegleiterin & Ernährungsberaterin

Sie wollen Ihren Körper entgiften, reinigen und die Reset-Taste drücken, um Ihr Immunsystem zu stärken und die „Winter-“Pfunde purzeln zu lassen?

Dann ist das **Fasten nach Buchinger** oder das **Basen-Fasten** in Verbindung mit gezielter Bewegung in der Gruppe der richtige Weg, das körperliche und seelische Gleichgewicht wieder zu finden. Der Fastenkurs richtet sich an gesunde Menschen.

Starten Sie bequem – unter kompetenter Anleitung – von zu Hause aus den **Online-Fastenkurs**. Auch für Berufstätige gut durchführbar. Das Startpaket (Fastenplan, Rezepte, etc.) wird nach der Anmeldung zugeschickt.

Vorteile Fastenkur für Gesunde

- Reinigung von Abfallstoffen u. Säuren
- Vorbereitung für Ernährungsumstellung
- Innere Ruhe und Klarheit finden
- Gemeinsam in Bewegung kommen
- Gemeinsame Motivation
- Gewichtsreduktion

Fasten ist aktive Gesundheitsvorsorge!

Kostenfreier Info-Abend online:
auf Anfrage

Nächste Online-Fastenkurse:

1. Gruppe ab **25.03.2022**

2. Gruppe ab **01.04.2022**

jeweils 10 Tage (inkl. 1 Entlastungs- und 2 Aufbau-tage), 5 Online-Termine

Gesamtpreis: **169,- €**

Anmeldung unter:

info@ernaehrungsberatung-legrand.de



Fasten-Methoden

Fasten nach Buchinger

Nach der Buchinger Methode wird keine feste Nahrung zu sich genommen, nur Wasser, Tee, Obst-/Gemüsesäfte und Gemüsebrühen. Zu Beginn erfolgt eine vollständige Darmentleerung mithilfe von Glaubersalz/Bittersalz.

Die Methode beinhaltet 1 Entlastungstag und mindestens 2 Aufbautage. Das Fasten nach Buchinger ist eine gute Möglichkeit, danach auf eine gesunde, vollwertige Ernährung umzusteigen.



Den detaillierten Ablaufplan erhalten Sie nach der Buchung.

Basenfasten = Teilfasten

Für Neu-Einsteiger oder magenempfindliche Personen ist Basenfasten (Teil-Fasten) der richtige Weg. Hier gibt es 3 basische Mahlzeiten (Gemüse, Obst, usw.) täglich, mit einer Kalorienbegrenzung auf ca. 800 Kcal/Tag). Zusätzlich werden 2 bis 3 Liter Wasser und Tee getrunken. Zu Beginn erfolgt ebenso eine vollständige Darmentleerung mithilfe von Glaubersalz/Bittersalz.



Auch bei dieser Fastenart wird der Organismus angeregt, eingelagerte Abfallstoffe aufzulösen und diese aus dem Körper auszuleiten. Fastenkrisen können auch hier in stark abgeschwächter Form auftreten. Basenfasten ist ein guter Einstieg, wenn eine erfolgreiche Umstellung auf eine individuell gesunde Ernährung erfolgen soll.

Den detaillierten Ablaufplan erhalten Sie nach der Buchung.

Weitere Infos und Anmeldung (auch für Infoabend) unter:
info@ernaehrungsberatung-legrand.de oder mobil 01 75-6 61 89 01



Ablauf der Online-Fastenwoche

Nach dem kostenlosen Infoabend per Zoom-Meeting (Entscheidung, ob Fasten nach Buchinger oder Basenfasten) treffen wir uns 4 mal morgens um 7:30 Uhr, 1 mal Sonntag um 8:30 Uhr online und motivieren uns gegenseitig. In Ausnahmen und nach Abstimmung mit der Gruppe können wir auch auf Abendtermine ausweichen. Mit Pilates-/Yoga-Übungen und Entspannungsreihen beginnen wir zusammen den Tag und tauschen uns über das Befinden im Fastenmodus aus. Von mir erhalten Sie Tipps zur Bewältigung von Fastenkrisen, zu Ablenkungsmöglichkeiten und fastenunterstützenden Maßnahmen. Sie können entspannt in den Fastentag starten.

Einen besonders positiven Effekt - auch im Hinblick auf die Entspannung des Geistes - erhalten die Fastentage, wenn Sie sich viel Zeit dafür nehmen. Für Berufstätige ist es wichtig, sich spezielle Stunden am Tag einzuplanen, die nur für Ihr Fastenprogramm reserviert sind.

Nächste Online-Fastenkurse (plus 2 Aufbau-tage im Anschluss)

1. Gruppe ab **25.03.2022:**

Fr 25.03. / So 27.03. / Mo 28.03. / Mi 30.03. / Fr 01.04.2022

1. Gruppe ab **01.04.2022:**

Fr 01.04. / So 03.04. / Mo 04.04. / Mi 06.04. / Fr 08.04.2022

Teilnahmevoraussetzungen

Ein PC, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon sowie eine einigermaßen gute Internetverbindung sind notwendig. Am einfachsten laden Sie sich die kostenfreie »Zoom App« auf das Gerät herunter (»Zoom App« gibt es für Windows, MacOS, Android oder iOS). Oder Sie loggen sich über Ihren Browser und der URL: <https://www.zoom.us/join> mit den von mir zugesandten Zugangsdaten ein.



Meine Leistungen inklusive

Ihr persönliches Fastenpaket beinhaltet

- Persönliche Begleitung während Ihrer Fastenzeit (E-Mail, Telefon, Signal-Messenger) durch die zertifizierte Fastenleiterin
- 5 gemeinsame Online-Treffen (live)
- Pilates-/Yoga-Reihen und Entspannungsübungen mit der Pilates Fach-Kursleiterin
- Startpaket mit Vorbereitungen, Fastenplan, Rezepten, Anleitungen, Fastenprotokoll, Entspannungsübungen zum Selbermachen
- Hilfreiche Tipps für Ihren Fastenerfolg aus den Bereichen Ernährung, Kräuterkunde und Natur

Der Gesamtpreis für den Online-Kurs beträgt **169,- €** (inkl. MwSt.).

Nach der Anmeldung erhalten Sie das Startpaket mit weiteren Informationen zur Vorbereitung auf Ihre Fastenwoche.

Mit Zusendung der Buchungsbestätigung und der Rechnung wird der gesamte Kursbetrag fällig. Ihr Seminarplatz wird erst mit Eingang der Kursgebühr auf dem in der Rechnung angegebenen Konto verbindlich für Sie reserviert.

Weitere Infos und Anmeldung (auch für Infoabend) unter:
info@ernaehrungsberatung-legrand.de oder mobil **01 75-6 61 89 01**,
und **www.ernaehrungsberatung-legrand.de**

Annette Legrand
Ernährungsberaterin
Fastenbegleiterin

Büro: Bellenbergsteig 86
45239 Essen
Mobil 01 75-6 61 89 01
www.ernaehrungsberatung-legrand.de