



# Fasten online und live – 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 „resetten“, um Ihr Immunsystem zu stärken u. die überflüssigen „Pfund“ anzugehen?

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 – online von zu Hause aus. Und wenn in der Gruppe gewünscht auch 2 Live-Treffen möglich.

Auch für **Berufstätige gut durchführbar**.

### **Vorteile Fastenkur für Gesunde**

- Reinigung von Abfallstoffen u. Säuren
- Vorbereitung für Ernährungsumstellung
- Innere Ruhe und Klarheit finden
- Gemeinsam in Bewegung kommen
- Reduktion von Entzündungen
- Höhere Stressbelastbarkeit erlangen

**Fasten ist aktive Gesundheitsvorsorge!**

**Kostenfreier Info-Abend**  
**02.03.2023**

Nächste Online-Fastenkurse:

1. Gruppe ab **17.03.2023**

2. Gruppe ab **21.04.2023**

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

Weitere Gruppen nach Vereinbarung

**Gesamtpreis: 169,- €** pro Person

Anmeldung unter:

[info@ernaehrungsberatung-legrand.de](mailto: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 Aufbau-tage. 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 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

(wenn in der Gruppe gewünscht auch kombiniert mit persönlichen Treffen)

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 9:30 Uhr online und motivieren uns gegenseitig. (In Ausnahmen und nach Abstimmung mit der Gruppe können wir auch auf Abendtermine ausweichen.)

Mit **Pilates-/Yoga- 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.

## Kostenfreier Infoabend: 02.03.2023, 19 Uhr (online)

Nächste Online-Fastenkurse (10 Tage inkl. 1 Entlastungstag u. 2 Aufbau tage)

### **1. Gruppe ab 17.04.2023:**

Fr 17.03. / So 19.03. / Mo 20.03. / Mi 22.03. / Fr 24.03.2023

### **2. Gruppe ab 21.04.2022:**

Fr 21.04. / So 23.04. / Mo 24.04. / Mi 26.04. / Fr 28.04.2023  
(Weitere Gruppen nach Vereinbarung)

## 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- und/oder persönliche Treffen
- Pilates-/Yoga- 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, Kräuter- und Naturkunde

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

Mit **Zusendung** der Buchungsbestätigung/Rechnung wird der gesamte Kursbetrag fällig. Ihre Teilnahme wird erst mit Eingang der Kursgebühr verbindlich für Sie reserviert. Danach erhalten Sie das Startpaket mit weiteren Informationen zur Vorbereitung auf Ihre Fastenwoche.

Ich begleite auch **Einzelpersonen durch ihre Fastenwoche.**

Hier planen wir gemeinsam den Ablauf. Daher sind die Kosten individuell zu erfragen.

**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](http://www.ernaehrungsberatung-legrand.de)