



Die Huberin[®]

**Heilfasten nach
Buchinger?
...warum soll ich
hungern!**



Heilfasten ist nicht hungern,
sondern der
bewusste Verzicht auf
das Gewohnte für eine
bestimmte Zeit.

Warum Fasten? Nur Abnehmen oder mehr?

Es geht nicht um das Abnehmen
von Körpergewicht –
dies ist der größte Irrtum beim Fasten.

Beim Fasten sollen Gewohnheiten beiseite
gelegt werden.

Man nimmt sich Zeit für sich. Dies führt zu
körperlicher und geistiger Entspannung.

Und es bringt **nachhaltiges Wohlbefinden
und Energie!**



Keine Angst haben

Viele Menschen würden gerne fasten, haben jedoch Angst davor, etwas falsch zu machen. Doch diese Angst ist unbegründet, wenn man auf die Signale, die der Körper sendet, achtet – dann kann nichts passieren.

Gruppe oder einzeln?

Beides hat seine Vorzüge, was das Richtige ist, muss jeder Mensch für sich selbst herausfinden.

Du hast die Wahl!

„Für sich fasten“

Fastenbegleitung bei Deinem individuellen Fastenerlebnis

„Gemeinsam fasten“

Fasten in der Gruppe mit regelmäßigem Austausch

**Termine und Angebote findest Du auf
www.diehuberin.de!**

Ich freue mich auf Dich!



www.diehuberin.de



Die Huberin[®]

schreibmir@diehuberin.de

0175 4003374