

# Heilfastenbegleitung in der Gruppe



Das **modifizierte Heilfasten nach Buchinger** eignet sich gut als Einstieg in eine Frühjahrskur. Nach einem Entlastungstag werden über einen Zeitraum von fünf bis sieben Tagen ausschließlich Säfte, Tee und Wasser getrunken. In dieser Zeit ist es wichtig, die anfallenden Schlacken gut auszuleiten.

In der Gruppe zu fasten ist oft einfacher, als allein zu fasten - und macht Spaß. Das modifizierte Heilfasten eignet sich auch für Berufstätige und „Anfänger“.

Beim **Einführungsabend** werde ich den genauen Ablauf und mögliche körperliche Veränderungen beschreiben.

Die **drei Treffen während des Fastens** dienen dem Erfahrungsaustausch und der Unterstützung. Außerdem werden wir es uns gut gehen lassen: Entspannung, leichte Massagen sowie das Herstellen eines Duschpeelings gehören genauso dazu wie Ratschläge zum Fastenbrechen und der Fortführung der Frühjahrskur. Außerdem werden bei einem Heilpflanzenspaziergang einige Wildkräuter für die Frühjahrsküche vorgestellt.

## **Zu meiner Person:**

Ich bin seit 1990 Heilpraktikerin und praktiziere seit 27 Jahren, davon 24 Jahre in eigener Praxis. In dieser Zeit habe ich zahlreiche Fastengruppen begleitet und faste selber jedes Jahr seit über 20 Jahren.

## **Einführungsabend:**

Dienstag, 12.03.19, 19 Uhr

## **Fastentermine:**

Sonntag, 24.03., Dienstag, 26.03. und Donnerstag, 28.03.19  
Uhrzeit: 19 Uhr

**Kosten:** 70.- €

## **Ort:**

Naturheilpraxis Michaela Girsch  
Kapellenfeld 18  
Merdingen

**Infos und Anmeldung unter: Tel. 07668/94129**

**Weitere Kurse auf meiner Homepage: [www.michaela-girsch.de](http://www.michaela-girsch.de)**