



## Fasten

### Sie möchten Fasten und deren heilsame Wirkung erfahren?

Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch und unterstützen Sie bei der Auswahl der für Sie passenden Fastenmethode und begleiten Sie dabei.

Oder möchten Sie an einem unserer ärztlich begleiteten Fastenkurse teilnehmen und in der Gruppe Fastenerfahrung sammeln?

Das macht mehr Spaß und steigert das Durchhaltevermögen.

### Wie läuft der Fastenkurs ab?

Die Fastengruppe, bestehend aus 6 – 12 Teilnehmern, trifft sich zuerst zu einem Einführungstreffen. Hier erhalten Sie eine Anleitung für ein elftägiges Heilfastenprogramm mit zwei Entlastungstagen, sechs Fastentagen und drei Aufbautagen.

Während der anschließenden Fastenwoche führen Sie das Fasten bei sich zu Hause durch. An vier Tagen (Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag) trifft sich die Gruppe zu einem jeweils neunzigminütigen gemeinsamen Erfahrungsaustausch, Bewegung und Meditation. Außerdem erhalten Sie viele Anregungen für eine langanhaltende Stärkung von Körper, Geist und Seele.

Die Gruppentreffen enden mit dem gemeinsamen Fastenbrechen am Samstag.

### Unsere geplanten Fastenwochen:

Fastenkurs 3-2023	22.11.- 02.12. 2023	17.30- 19.00 Uhr
Fastenkurs 1-2024	16.01.- 27.01.2024	18.00- 19.30 Uhr
Fastenkurs 2-2024	15.02.- 24.02. 2024	14.00- 15.30 Uhr
Fastenkurs 3-2024	06.03.- 16.03. 2024	16.30- 18.00 Uhr

Fastenkurs 4-2024	10.04.- 20.04. 2024	17.30- 19.00 Uhr
Fastenkurs 5-2024	04.09.- 14.09. 2024	noch offen
Fastenkurs 6-2024	05.11.- 16.11. 2024	noch offen

## Organisatorisches

**Wer** 6 – 12 Teilnehmer

**Wo** Praxisräume der Sprechstunde Plus, Bahnhofstrasse 13, Uelzen

**Kosten** c a . 210 €

Bei Zusage der Teilnahme bitte ich um Überweisung des Teilnahmebeitrages auf folgendes Konto

**Konto IBAN: DE67 2586 2292 2401 5954 00**

**Verwendungszweck** Name des Teilnehmers, Fastenwoche z. B. 1 – 2023.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf.

*Ihr Praxisteam*



**Arztpraxis Wille**  
Anika & Tobias Wille  
Bahnhofstraße 13  
29525 Uelzen

**So erreichen Sie uns**

Tel.: 0176 550 035 51

Mail: [sprechstundeplus@arztpraxis-wille.de](mailto:sprechstundeplus@arztpraxis-wille.de)

**Sprechzeiten**

nach Vereinbarung