

Fasten

Fasten nach
Dr. Buchinger

Basenfasten

Fasten
im Einklang
mit den Jahreszeiten

**Fastenkurse am Meer
mit Andrea Kalles**

- 2019 -



Jedem Fasten wohnt ein Zauber inne...



Andrea Kalles

- Gesundheitsberaterin
- Qi Gong Lehrerin
- Fastenleiterin (AGL)
- Ernährungscoach (AGL)
- Natur- u. Landschaftsführerin
- Diplom-Volkswirtin

Fastenkurse im Einklang mit den Jahreszeiten

- Basenfasten / Veganfasten
- Fasten nach Dr. Buchinger

... mit frischer Bio-Verpflegung, Qi Gong-Kurs, Taiji-Qi Gong, Strand- und Waldwanderungen, Kneippspaziergängen, Nordic-Walking, Meditation, Achtsamkeitsübungen, ganzheitlichem Augen- und Gedächtnistraining sowie interessanten Ausflügen an der Nordsee und an der Ostsee (u.a. Fahrradtouren in wunderschöner Natur). Die Kursinhalte sind abhängig von Ort, Jahreszeit, Wetter, Fastenart und Fastengruppe.

im Bio-Hotel Miraramar **** in Tönning **Nordsee**
 im Hotel „Haus am Meer“ in Scharbeutz **Ostsee**
 im Bio-Hotel Gingkomare in Prerow **Ostsee**

Fastentermine 2019

10. Februar	bis	16. Februar	Bu (O)
17. Februar	bis	23. Februar	Ba (N)
3. März	bis	9. März	Bu (O)
17. März	bis	23. März	Bu (O)
31. März	bis	6. April	Bu (O)
13. April	bis	19. April	Ba (N)
28. April	bis	4. Mai	Ba (N)
1. September	bis	7. September	Ba (N)
6. Oktober	bis	12. Oktober	Bu (O)
20. Oktober	bis	26. Oktober	Ba (N)
3. November	bis	9. November	Bu (O)

Ba (N) = Basenfasten an der Nordsee

Bu (O) = Fasten nach Dr. Buchinger an der Ostsee

Jahreszeitenwege

Andrea Kalles · Dorfchaussee 11 · 23623 Lebatz
 01 72 / 6 55 07 88 · info@jahreszeitenwege.de
www.jahreszeitenwege.de