



# Fastenzauber

Katharina Lange



Als ausgebildete Bankerin stolperte ich 2008 eher zufällig im Rahmen einer Fastenwoche über das Fasten.

Seither faste ich regelmäßig 1 bis 2 Mal pro Jahr, jeweils für 1 Woche.

Im September 2013 startete ich die Ausbildung zur ärztlich geprüften Fastenleiterin bei der Deutschen Fastenakademie (dfa), deren Mitglied ich auch bin. Meinen Abschluss habe ich im November 2014 erworben.

Seither ist meine Begeisterung für das Fasten immer weiter gewachsen. Nun möchte ich mein Wissen gern an SIE weitergeben.

**gemeinsam**  
fasten,  
**besser**  
leben!

Fastenzauber August-Henze-Str. 1  
31174 Schellerten  
Telefon: 0179 7431681  
info@fastenzauber.de

[www.fastenzauber.de](http://www.fastenzauber.de)



## Fasten nach der Methode von Buchinger/Lützner

### Das Wesentliche genießen

Fasten lässt das Wesentliche erkennen, schärft die Sinne und steigert die Genussfähigkeit. Es ist eines der ältesten Naturheilverfahren und kann dazu beitragen, ernährungsbedingten Störungen vorzubeugen.

Es richtet sich an gesunde Menschen, die Gewicht verlieren, ihren Ernährungs- und Lebensstil überdenken oder Körper und Geist einfach mal eine Auszeit gönnen wollen.

Das Fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger – modifiziert und erweitert durch Dr. Hellmut Lützner – ist eine kalorienreduzierte Trinkkur in Kombination mit dem Wechselspiel von Bewegung und Entspannung.

Ich begleite Sie behutsam durch Ihre Fastenzeit und leite Sie hinsichtlich der richtigen Fastentechnik an.



Fasten in der Gruppe macht Spaß und stärkt das gemeinsame Erlebnis.

**Machen Sie mit?**

**Sprechen Sie mich an,  
ich freue mich über Ihr Interesse!**

## Fastenwandern

### Auszeit für Körper und Geist



Fasten in der Gruppe und Bewegung in reizvoller Umgebung.

Eine absolut perfekte Kombination!

Informieren Sie sich noch heute über meine exklusiven Angebote. Zum Beispiel ...

- **Göttliches Fastenwandern in und um Göttingen**
- **Fastenwandern im Harz**
- **Fastenwandern an der Ostsee und in der Mark Brandenburg**

#### Ein möglicher Tagesablauf

09:00 Uhr	Morgentee
10:00 Uhr	Frischluft und Bewegung oder Zusatzthema
12:00 Uhr	Gemüsebrühe oder Saft
12:45 Uhr	Mittagsruhe und Leberwickel
14:30 Uhr	Wohlfühlprogramm oder persönlicher Freiraum
17:00 Uhr	Fastengespräch
18:00 Uhr	Gemüsebrühe oder Saft
19:00 Uhr	Vortrag, Entspannung, Kreatives