

# Fasten. Bewegen. Entdecken.

Fasten kann Entlastung bringen von zuviel:  
Essen, Stress, Verpflichtungen und Ärger.

Besonders durch die Entlastung des Stoff-  
wechsels stärken Sie Ihr Immunsystem und  
der Einstieg in eine vollwertige Ernährung  
fällt leichter.



# Fasten. Bewegen. Entdecken.

Erleben Sie Zeit für sich, finden Sie Entspannung, und sammeln Sie neue Kräfte und Gedanken.

Fasten verbessert nicht nur die körperliche Wahrnehmung, auch die innere Wahrnehmung steigt. Wir erkennen plötzlich klarer, was uns gut tut und was nicht. Neue Impulse für einen bewussten Lebensstil werden gesetzt.

In einer Gruppe von Gleichgesinnten lässt sich besonders gut fasten. Es macht mehr Spaß, Sie können sich austauschen und gegenseitig unterstützen!

Bei Unsicherheit können Sie am Infoabend gern ein aktuelles Laborbild (Elektrolyte, Leber-, Nierenwerte, Harnsäure, kleines Blutbild) vorlegen.

---

**Infoabende** jeweils 18 Uhr: 04.03. | 15.04. | 09.09. | 14.10.2024

**Fastenwoche A** Fr 08. – Sa 16. März 2024

**Fastenwoche B** Fr 19. – Sa 27. April 2024

**Fastenwoche C** Fr 13. – Sa 21. September 2024

**Fastenwoche D** Fr 18. – Sa 26. Oktober 2024

**Treffen** während der Fastenwochen jeweils **18 Uhr** zur Unterstützung und zum gegenseitigen Austausch.

**Ort** Ev.-Freikirchliche Gemeinde  
Berlin-Wannsee (Baptisten)  
Königstraße 66, 14109 Berlin

**Fastenleitung** **Barbara Kunz**  
UGB-Fastenleiterin, Gesundheits-  
trainerin, Diätassistentin  
**Antje Schötz**  
UGB-Fastenleiterin  
Gesundheitsberaterin

**Anmeldung** E-Mail: [fastenwoche@gmail.com](mailto:fastenwoche@gmail.com)  
oder Tel.: 030-76 10 42 38

Die Anmeldung gilt als verbindlich, wenn die Teilnahme **nicht bis spätestens 20 Tage** vor Kursbeginn abgesagt wird.

**Kosten** 160,- €  
ab dem 4. Mal Teilnahme 130,- €