

# Fasten am Wohnort mit Diana in Berlin-Biesdorf im Institut Goldrichtig (ehem. lebenswert)

## Deine Auszeit für Körper, Geist und Seele im Frühling 2024

21.03.-27.03.2024 & Vorbereitungsabend am 06.03.2024



Freue Dich auf das gute Gefühl, Dich aus Deinem Inneren zu nähren und dabei so energiegeladen und geerdet – und keinesfalls hungrig - zu sein.

Nutze die Gelegenheit und fokussiere Dich auf das Wesentliche. Tue Dir Gutes - für Körper, Geist und Seele.

Die Zeit vor Ostern ist ein idealer Zeitraum für Dein Fastenerlebnis, um leicht und gestärkt in den Frühling zu starten und den Winter hinter Dir zu lassen.

**„Fasten ist der stärkste Appell an die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen, sowohl leiblich wie seelisch...“**  
Dr. Heinz Fahrner

### Das erwartet Dich

- Eine mitreißende Gruppe Gleichgesinnter und eine kompetente und herzliche Begleitung
- Gemeinsame Wanderungen/Bewegungen an fünf Tagen
- Fastengespräche und Entspannungseinheiten
- Gemeinsamer Genuss der Gemüsebrühe an drei Abenden
- Dein persönliches Fastentagebuch mit wertvollen Tipps
- Vorträge und Informationen für die Fastentage und die Zeit danach
- Darüber hinaus Austausch per WhatsApp und Telefon

### Ablauf:

- Informations- und Kennenlernabend am **Mittwoch, 06.03.2024 19 bis 20:30 Uhr**
- Gemeinsamer Start mit dem „Glauberzauber“ per Zoom am **Donnerstag, 21.03.2024 17 Uhr bis 18:30 Uhr**
- Treffen zu Bewegung, Austausch, gemeinsamer Brühe, Vorträgen und Entspannung am **Freitag, 22.03.2024 sowie Montag, 25.03.2024 17 bis 20 Uhr**
- 3-stündige Wanderungen und Austausch **vormittags** am Wochenende (**23. und 24.03.2024**)
- Gemeinsames Fastenbrechen am **Mittwoch, 27.03.2024 17 bis 20 Uhr**

Fastenleiterausgleich: 250 Euro pro Person

### Deine Fastenleiterin

Ich bin Diana Baumgartl, 49 Jahre jung und ärztlich geprüfte Fastenleiterin der Deutschen Fastenakademie (dfa). Seit mehr als 13 Jahren faste ich selbst regelmäßig. Ich freue mich darauf, Dich bei Deinem Fastenerlebnis zu Hause in Berlin-Biesdorf zu begleiten. Mir ist es wichtig, nah an und in meiner Fastengruppe zu sein. Daher werden wir maximal 8 Fastende sein.

Hast Du Fragen? Melde Dich gern.

Ich freue mich auf Deine Anmeldung und unsere gemeinsame Fastenwoche.

Herzliche Grüße

**Deine Diana**

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa)



Institut Goldrichtig  
Oberfeldstr. 180  
12683 Berlin



[fasten-mit-diana@web.de](mailto:fasten-mit-diana@web.de)  
Tel. +49 178 7561993