

## Neue Energie durch Fasten

### nach der Buchinger Methode

Sie fühlen sich gesund und leistungsfähig, nehmen keine Medikamente bzw. erhalten die Erlaubnis zum Fasten durch Ihren Arzt. Sie trauen sich zu, neue Wege zu gehen, möglicherweise Grenzen zu erfahren und möchten eigenverantwortlich, mit Freude Gutes für Ihre Gesundheit tun? Vorkenntnisse sind nicht nötig, willkommen sind sowohl Erstfaster als auch Mehrfachfaster.

Auch im Alltag ist es möglich, eine Fastenwoche durchzuführen: der Vorteil hierbei ist, dass man keinen Urlaub nehmen muss (natürlich aber nehmen kann).

Um einen angenehmen Ablauf der Fastenwoche zu Hause zu gewährleisten, werden wir uns jeden Abend treffen: Hier wird durch Bewegungsprogramme, Austausch in der Runde, wertvolle Tipps und auf Wunsch Entspannungseinheiten die Fastenzeit bestens unterstützt.

Ich freue mich auf Sie!

Marion Scharrer

## Kontakt



### Marion Scharrer

Fastenleiterin (AGL), Gesundheitspädagogin

✉ [marion-scharrer@t-online.de](mailto:marion-scharrer@t-online.de)

Veranstalter:

**Evangelisches Bildungswerk NAH  
Region Hersbruck**

Dr. Lydia Kossatz, Pfarrerin

✉ [lydia.kossatz@elkb.de](mailto:lydia.kossatz@elkb.de)

☎ 09151 / 2521

🌐 [www.ebw-nah.de](http://www.ebw-nah.de)

## Neue Energie durch Fasten nach Buchinger

September 2024



Förrenbach

mit Marion Scharrer



**Evangelisches  
Bildungswerk**

Neumarkt | Altdorf **Hersbruck**

## Fastenwoche

13.09. - 19.09.2024, jeweils um 18:30 Uhr

im Evangelischen Gemeindehaus Förrenbach,  
Am Gaißberg 4

Mit Tipps, Austausch, Bewegung und Entspannungsprogramm.

€ 99 € Bitte in bar bei der Referentin bezahlen

## Anmeldung

bis zum 23. August erbeten:

✉ marion-scharrer@t-online.de

☎ 09151 / 2521 (Lydia Kossatz, EBW NAH)

Nach der Anmeldung erhalten Sie per Mail vorab weitere Infos und Unterlagen für die Fastenwoche.



## Die Referentin - 30 Jahre Fastenerfahrung

*„Mein Traumberuf Arzthelferin ließ mich in meiner langjährigen Tätigkeit immer wieder erfahren, dass hinter jeder Krankheit eine Ursache steckt und dass wir durchaus die Möglichkeiten haben, unsere Gesundheit selbst aktiv zu beeinflussen.*

*Als vor ca. 30 Jahren das Thema Heilfasten auch in unserer Kultur „auf den Markt kam“, erprobte ich damals aus Neugierde dieses Neuland mit dem Erfolg, dass sich mein Heuschnupfen rasch und im Laufe der Zeit immer weiter besserte. Seitdem faste ich regelmäßig einmal pro Jahr aus Überzeugung.*

*Da mich die Themen Gesundheit und Fasten faszinieren, folgten weitere Ausbildungen zur Gesundheitspädagogin sowie Fastenleiterin und ermöglichen es heute, „Fasten für Gesunde“ an alle Interessierten weiterzugeben.“*

## Warum Fasten?

- Entgiftung des Körpers und Reinigung/Erneuerung von Zellen
- Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte
- Linderung von Beschwerden
- Rückbesinnung auf unsere natürlichen Ressourcen

## Ziel

Eine erfolgreiche Fastenzeit mit individuellen AHA-Momenten sowie Motivation, durch die gewonnene Erfahrung, einen gesünderen Lebensstil in den Alltag einzubauen.