



Buchingerfasten vom 09. April bis 16. April 2021

Onlinekurs



Auf Grund der veränderten Situation führe ich jetzt ab März Buchingerkurse auch online durch.

Ich werde mich in diesem Onlinekurs an die Euch bekannte Struktur der Buchingerkurse halten.

Der Kurs wird Freitagabend 19 Uhr mit der gewohnten Einführungsrunde beginnen. Von Samstag an bis zum Donnerstag der nächsten Woche wird es täglich zwei Veranstaltungen per „Zoom“ geben.

In den 6 Fastentagen beginnen wir 8.30 Uhr mit einer kurzen Runde um Fragen zu klären,

gegen 9 Uhr beginnt dann die Yogastunde, die in der Regel 1,5 h dauern wird. Abends beginnen wir 18 Uhr mit einer kurzen Runde, dann wird es ein paar Tipps von mir geben, was man im Fasten und danach alles für seinen Körper und den Geist tun kann. Beendet wird der Tag dann mit Yin Yoga, Yoga Nidra oder einer Atemmeditation.

Da stelle ich mich gern auf Eure Wünsche ein.

Mit Eurer Anmeldung bekommt Ihr von mir noch nähere Informationen, wie eine Einkaufsliste für die Gemüsesuppe und das Rezept, ein Angebot für die Wochenration der Präparate (Froximun, Zell Basic, Chlorella, Leber-Galle-Tee und optional Laxoplum - einer fermentierten Pflaume zum abführen) und auch eine Rezeptliste für die Zeit nach dem Fasten wird dabei sein.

Am dritten Aufbau-tag können wir uns dann noch mal per Zoom treffen um Erfahrungen auszutauschen und vielleicht um auch noch um Fragen zu klären

Preis für den 7-tägigen Onlinekurs

230.- € (Einführungspreis)

Paket mit den Präparaten für diese Woche:

Paket 1 **28.- €**

Paket 2 **48.- €**