**Ökologischer Stammtisch**

**der Pfarre Maria Saal**

|  |
| --- |
| **„Entgifte deinen Körper, entgifte deinen Geist****gib deiner Seele Flügel“****Fastenwoche mit Frau Wilma Bürger****Vorbesprechung für alle, die fasten möchten: am 17. März, um 19 Uhr****im Pfarrhof Maria Saal** |
| Gönnen Sie doch ihrem Körper einmal Urlaub – fasten Sie! Sie entscheiden sich für **klassisches Heilfasten** nach Buchinger/Lützner oder für das sanftere **Basenfasten**. Dabei begleitet Sie **Dipl. Ernährungstrainerin und Fastenbegleiterin Wilma Bürger**. Die Fastenvorbereitung beginnt 3 Tage vor dem gemeinsamen Start des eigentlichen Fastens, danach folgen die 5 Fastentage. In den darauf folgenden Aufbautagen wird wieder mit leichter Kost begonnen. Als Fastenleiterin steht Frau Wilma Bürger den TeilnehmerInnen in dieser Zeit jederzeit für Fragen zur Verfügung.* **1. Fastentreffen am Dienstag, den 21. März um 19 Uhr im Pfarrhof Maria Saal**
* **Tägliche Treffen (vom 21. – 28.3.)** erleichtern das Fasten, sorgen für Gesprächsstoff,es gibt gemeinsame Bewegungseinheiten und einen Ernährungsvortrag.

**Am 28.3. um 19 Uhr nächstes Stammtischtreffen im Pfarrhof„Lustvoll in Bewegung sein“ - mit Christine Häfele**Kosten der Fastenwoche : Euro 95,-- pro PersonAufgrund großer Beliebtheit wieder im Angebot von Frau Bürger: Suppen oder Gemüsegerichte für FastenteilnehmerInnen, pro Portion Euro 3,90, damit alle bequem fasten können und sich entspannen können. Für Heilfastende klare Gemüsebrühen, für Basenfastende Gemüsegerichte und basische Suppen.**Anmeldung bitte beim ökologischen Stammtisch in der Pfarre 04223/2254oder bei Frau Wilma Bürger - 0664 3321664** |
|  |