

## Fasten 2020 „7 Wochen ohne“

Am Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit für Christen, endet in der Osterwoche und dauert 40 Tage.

Heute ist die positive Wirkung des Fastens bekannt. Für viele Menschen ist die Fastenzeit ein Anstoß einige Wochen Verzicht zu üben, sei es z. Bsp. der Kaffee, der Wein oder der Zucker. Dabei ist es mehr als Verzicht, es ist Reinigung, Achtsam Sein, ein bewusstes Wahrnehmen ... und sich und seinem Körper etwas Gutes tun.

Viele Zivilisationskrankheiten, wie Übergewicht, Diabetes, Stoffwechselstörungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Depressionen, Burn-out, sowie Rücken-, Kopf- und Gliederschmerzen sind eine Folge unseres Lebensstils und können z.B. auf industriell hergestellte Nahrungsmitteln und Getränke, künstliche Zusatzstoffe in Nahrungsmittel, Massentierhaltung und Umweltgifte zurückgeführt werden. Dies hat zur Folge, dass der Körper übersäuert.

Am 24.02.2020 möchte ich aufzeigen wie eine Übersäuerung entsteht, wie Sie ihre Symptome erkennen und Ihren Körper zurück in die basische Balance führen.

Am Aschermittwoch beginnen wir gemeinsam mit einem 40-tägigen Fasten- und Entgiftungsprogramm und ich begleite Sie.



### **Termin und Ort:**

Dienstag, 24.02.2020 um 18:00 Uhr

### **Naturheilpraxis**

**Petra Sandmann** - Heilpraktikerin

Meisenstraße 65, Speicher II

33607 Bielefeld

[kontakt@petrasandmann.de](mailto:kontakt@petrasandmann.de)

Telefon 0521-5229746 oder 0176-60737946

Um Anmeldung wird gebeten.