

## Teilnahmebedingungen

Der Teilnahmebetrag in Höhe von 90 € wird bei Erhalt des Skriptes fällig und kann bar gezahlt werden.

Ich weise Sie darauf hin, dass bei bestehenden Krankheiten die Fastengruppenleiterin darüber informiert werden muss und nur in Absprache mit dieser über eine Teilnahme entschieden werden kann. Evtl. ist auch der behandelnde Arzt zur Möglichkeit des Fastens zu befragen. Dies gilt insbesondere für Menschen, die an Diabetes mellitus, anderen Stoffwechselerkrankungen oder stark erhöhtem Blutdruck leiden, bzw. rezeptpflichtige Medikamente einnehmen.

Bei Rücktritt eines angemeldeten Teilnehmers weniger als 14 Tage vor Kursbeginn ohne Nennung eines Ersatzteilnehmers wird eine Gebühr von 50% des Kursentgelts erhoben, bei unentschuldigtem Fernbleiben von der Fastengruppe der gesamte Betrag. Bei plötzlicher Erkrankung ist ein Attest vorzulegen.

Durch Ihre rechtsverbindliche Unterschrift erklären Sie sich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden und bestätigen, dass Sie körperlich und psychisch in der Lage sind, an der Gruppe teilzunehmen.

Bitte diesen Abschnitt abtrennen und per Mail oder Post einsenden an oder abgeben bei:



oder

Heilpraktikerin  
Petra Scharwächter  
Berg. Gladb. Str. 265 b  
51063 Köln - Tel. 0221-639596  
pescharwaechter@web.de  
www.fasten-in-koeln.de

Wahlscheider Kräuterschule  
Frauke Möschler  
Wahlscheider Str. 50  
53797 Lohmar - Tel. 02206-5033  
byfrauke@web.de

## Organisation

### Leitung:

Petra Scharwächter  
(HP, Fastenleiterin)

Mitglied im BV-FE e.V.



### Termine:

#### Einführungstreffen:

Do., 20.03.2025, 18:30 Uhr

Vorbereitung des Fastens

>>Teilnahme für Fasteninteressierte erbeten!

#### Weitere Treffen:

1. Fastentreffen: 31.03.2025, 18:30 Uhr

2. Fastentreffen: 02.04.2025, 18:30 Uhr

3. Fastentreffen: 04.04.2025, 18:30 Uhr

### Treffpunkt:

Wahlscheider Kräuterschule

Frauke Möschler

Wahlscheider Str. 50

53797 Lohmar

**Preis:** 90 € (Wiederholer\*innen 80 €)

Ich bitte um verbindliche Anmeldung zum Infoabend bis zum 15.03.2025.

Eine Anmeldung zur Fastenwoche ist auch direkt nach dem Infoabend noch möglich.

#### Weitere Infos unter:

fasten-in-koeln.de

wahlscheider-kräuterschule.de/angebot

## Begleitete Gruppe

# FASTEN

nach Buchinger/Lützner

Frühjahrskur für Körper, Geist  
und Seele

Frühjahr 2025



## Veranstaltungsort

Wahlscheider Kräuterschule

Frauke Möschler

Wahlscheider Str. 50

53797 Lohmar

## FASTEN nach Buchinger/Lützner

-Einladung zu einer Fastengruppe mit Begleitung-

Das Fasten ist schon so alt wie die Menschheit und stellt ein ganz natürliches Heilmittel dar. Dabei handelt es sich um einen tiefgreifenden, auf mehreren Ebenen wirkenden Vorgang der Reinigung von Körper, Geist und Seele.

Im Fasten bietet sich die Möglichkeit einer Erholungszeit für den Verdauungstrakt und die Umstellung des Körpers auf eine Ernährung von innen lässt unliebsame Pfunde schmelzen. Das individuelle Ernährungsverhalten kann überdacht und in Richtung einer typgerechten, vollwertigen Ernährungsform verändert werden.

Ein anschließender Übergang in eine Form des Intervallfastens kann die positive Wirkung auf den Stoffwechsel und die damit verbundene präventive Wirkung in Bezug auf verschiedene Stoffwechselerkrankungen weiter unterstützen.

Angeboten wird hier das ambulante **Kurzfasten über 5 - 8 Tage** nach der Methode der **Fastenärzte Otto Buchinger** und **Hellmut Lützner**. Vitaminreiche Fruchtsäfte, mineralstoffreiche Gemüsesäfte, Tees und Wasser stellen die Hauptkomponenten der Fasten-„mahlzeiten“ dar.

Die Gruppe wird durch eine, seit über 30 Jahren im Fasten erfahrene Heilpraktikerin begleitet, die auf die individuellen Aspekte jedes Teilnehmers eingeht. **Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Ernährungshinweise für die Zeit nach dem Fasten und Selbstmassagen** sind Inhalte der drei Treffen. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe bereichert zusätzlich das „Erlebnis Fasten“. Blutdruck-, Blutzucker- und Harnkontrollen werden angeboten.



Foto: Christine Delouvrier, pixabay.com

**Blicke in Dich.  
In Deinem Inneren  
ist eine Quelle, die  
nie versiegt, wenn  
Du nur zu graben  
verstehst.**

**Marc Aurel**

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich an für die

## FASTENGRUPPE

**Termine:** Einführungstreffen 20.03.2025

1. Fastentreffen: 31.03.2025

weitere Treffen: 02.04. und  
04.04.2025

**Preis:** 90 € (Wiederholer\*innen 80 €)

Name .....

Vorname .....

Straße .....

PLZ / Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Meine Anmeldung ist verbindlich. Die umseitigen Teilnahmebedingungen akzeptiere ich.

Datum .....

Unterschrift .....