

Teilnahmebedingungen

Der Teilnahmebetrag in Höhe von 95/80 € 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-köln.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 Frühjahrsfasten:

Info- und Einführungstreffen:

Mo., 23.02.2026, 18:30 - ca. 20:30 Uhr
Vorbereitung des Fastens

>>Teilnahme für Fasteninteressierte erbeten!

Weitere Treffen:

1. Fastentreffen: 02.03.2026, 18:30 Uhr
2. Fastentreffen: 04.03.2026, 18:30 Uhr
3. Fastentreffen: 06.03.2026, 18:30 Uhr

Termine Sommerfasten:

Info- und Einführungstreffen:

Mo., 01.06.2026, 18:30 - ca. 20:30 Uhr
Vorbereitung des Fastens

>>Teilnahme für Fasteninteressierte erbeten!

Weitere Treffen:

08.06.2026, 10.06. und 12.06.2026
jeweils 18:30 Uhr

Treffpunkt:

Wahlscheider Kräuterschule

Frauke Möschler
Wahlscheider Str. 50
53797 Lohmar

Preis: 95 € (Wiederholer*innen 80 €) inkl. Skript

Ich bitte um verbindliche Anmeldung zum Infotreffen bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin.

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

Weitere Infos unter: fasten-in-köln.de
wahlscheider-kräuterschule.de/angebot

Ambulante Gruppe

FASTEN

nach Buchinger/Lützner

**Einladung zur
Frühjahrs- oder Sommerkur für
Körper, Geist und Seele**

März oder Juni 2026



Veranstaltungsort

**Wahlscheider Kräuterschule
Frauke Möschler
Wahlscheider Str. 50
53797 Lohmar**

FASTEN nach Buchinger/Lützner

-Einladung zu einer Fastengruppe mit Begleitung-



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

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 **Fasten-ärzte 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 35 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 sind auf Nachfrage möglich.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich an für die

FASTENGRUPPE

- ☐ Frühjahrsfasten im März 2026
Einführungstreffen 23.02.2026, 18:30 Uhr
- ☐ Sommerfasten im Juni 2026
Einführungstreffen 01.06.2026, 18:30 Uhr

Entsprechendes bitte ankreuzen!

Preis: 95 € (Wiederholer*innen 80 €)

Name

Vorname

Straße

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Meine Anmeldung ist verbindlich. Die umseitigen Teilnahmebedingungen akzeptiere ich.

Datum

Unterschrift