

„Fastenwoche für Gesunde“ vom 09.-15.03.2019
Fasten ist viel mehr als nicht essen - Verzichten heilt!



St. Antonius

Im Gegensatz zu Diäten geht es beim Fasten nicht ausschließlich um eine Gewichtsabnahme, sondern in erster Linie um Entgiftung, Ausscheidung und Regeneration. Beim Fasten stellt der Körper schnell auf die Fettverbrennung um. Dabei werden im Endeffekt nicht mehr Zucker, sondern sogenannte Ketone als Energiequelle benutzt. Dieser besondere „Fasten-Stoffwechsel“ hat positive Effekte bis hin zur Neubildung von Gehirnzellen.

Fasten macht gesund – Leib und Seele. Tu Deinem Leib Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen (Teresa von Avila)

Gefastet wird mit Tee, Säften, Gemüsebrühe und Wasser nach der Methode Dr. Buchinger.

Informationstreffen:

Donnerstag 21.02.2019 um 19.00 Uhr im Raum der Stille, Pfarrhaus St. Antonius,,
Antoniusstraße 8.

Leitung und Anmeldung: Claudia Schemmer, Fastenbegleiterin nach Dr. Buchinger.

Ihre Mail: jjcb.schemmer@t-online.de und in den Pfarrbüros.

Geistliche Begleitung: Aloys Wiggeringloh

