



FastenPower
Gesund Aktiv Glücklich

Herforder Fastenwochen

Was Sie erwarten dürfen:

- 1 x Vorbereitungstreffen, zum gegenseitigen Kennenlernen, Informationen zur Fastenmethode & Ablauf
- Am Wochenende aktives Outdoorprogramm - mit Spaß in Bewegung kommen, für jeden geeignet!
- 3 x Gruppentreffen in der Markthalle in Herford inkl. umfangreicher Verköstigung am Abend (zzgl. 1 x zum Wandern)
- 2 x Zoomkonferenz-Treffen zum gegenseitigen Austausch und Schulung
(inkl. Technik-Check & Support)
- Fastenbuffet bei jedem Gruppentreffen, bestehend aus:
 - Infused Water mit immer wechselnden Frischobstkombinationen
 - Wechselnde Arzneiteesorten, passend zu jeder Fastenphase
 - Große Auswahl an Bio-Genussteesorten, die für das Fasten geeignet sind
 - Frische Bio-Zitronenschnitze
 - Frischer Bio-Ingwer
 - Wechselnde Frischpflanzenpresssäfte zur Organunterstützung, serviert im Obstcocktail
 - Bio-Imkerhonig aus dem Schwarzwald
- Alle Produkte sind hochwertige Marken in Reformhaus- und Bioqualität!
- 1 x Indian-Balance-Kurs mit Vanessa vom Kneippverein Herford in der Markthalle
- 1 x Wanderung (3 Std.) mit Sinnes- und Aufmerksamkeitsübungen mit Natur-Coach

FastenPower – Inhaberin: Barbara Drieling
Eimterstr. 87 b – 32049 Herford Mobil: 0163 – 9 71 99 20
E-Mail: kontakt@fastenpower.de Website: www.fastenpower.de
Sparkasse Lemgo – IBAN: DE 59 4825 0110 0005 6460 62
Steuernummer: 324/5029/4543



FastenPower
Gesund Aktiv Glücklich

- 1 x Outdoor-Gruppenfit-Walk

(Walking und tolle Übungen, die effektiv wirken und Spaß machen)

- 2 x Meditation und / oder Phantasiereise zum Entspannen
- Tägliche, individuelle Begleitung durch ärztlich geprüfte Fastenleiter/innen
- Spannende Vorträge zum Thema Fasten, Ernährung und Gesundheit
- Informative Schulungsunterlagen zum Nachlesen
- Individuelle Glaubieranamnese inkl. Glaubersalz (Natrium-Decahydrat)
- Gemeinsames, feierliches Fastenbrechen

(mit Programm und Verköstigung in der Markthalle Herford)

- Schönes Abschiedsgeschenk zum Erinnern

Preis: 229,- € pro Person (inkl. MwSt.)

FastenPower – Inhaberin: Barbara Drieling
Eimterstr. 87 b – 32049 Herford Mobil: 0163 – 9 71 99 20
E-Mail: kontakt@fastenpower.de Website: www.fastenpower.de
Sparkasse Lemgo – IBAN: DE 59 4825 0110 0005 6460 62
Steuernummer: 324/5029/4543