

Teilnahmebedingungen

Der Teilnahmebetrag in Höhe von 85 € (70 €) 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 Fernbleiben vom Kurs 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:



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

Organisation

Leitung:

Petra Scharwächter
(HP, Fastenleiterin)



Termine:

Einführungstreffen:

Mo., 28.07.2025, 19:00 Uhr

Vorbereitung des Fastens

>>> Teilnahme erbeten!

Weitere Treffen:

1. Fastentreffen: 04.08.2025, 19:00 Uhr

2. Fastentreffen: 06.08.2025, 19:00 Uhr

3. Fastentreffen: 08.08.2025, 19:00 Uhr

Treffpunkt (Änderung vorbehalten):

Praxis Scharwächter
Berg. Gladb. Str. 265 b
51063 Köln-Buchheim

Preis: 85 € inkl. Skripte und Getränke
(70 € für Wiederholer*innen)

Ich bitte um verbindliche Anmeldung zum
Infoabend bis zum 21.07.2025.

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

Weitere Infos unter:
www.fasten-in-koeln.de

Begleitete Gruppe

FASTEN

nach Buchinger/Lützner

Sommerkur für Körper, Geist
und Seele

August 2025



Veranstaltungsort

(Änderung möglich, bitte nachfragen)

Praxis Scharwächter
Berg. Gladb. Str. 265 b
51063 Köln-Buchheim

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 können auf Nachfrage durchgeführt werden.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich an für die

FASTENGRUPPE

Termine: Einführungstreffen 28.07.2025

1. Fastentreffen: 04.08.2025

weitere Treffen: 06.08. und
08.08.2025

Preis: 85 € inkl. Skripte und Getränke
(70 € für frühere
Teilnehmer*innen der Gruppen)

Name

Vorname

Straße

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Meine Anmeldung ist verbindlich. Die
umseitigen Teilnahmebedingungen akzeptiere ich.

Datum

Unterschrift