

---

Vielleicht hatten Sie schon immer Mal den Wunsch zu fasten, denn vom gesundheitlichen Nutzen des Fastens sind Sie längst überzeugt. Sie möchten dazu aber lieber ganz entspannt zu Hause sein und sich individuell anleiten lassen. Dann ist Fasten-Online genau das Richtige für Sie. Sie sind in Ihrer vertrauten Umgebung und können sich voll und ganz auf sich selbst konzentrieren.

Ich begleite Sie telefonisch oder per Video-Chat durch Ihre Fastenwoche nach der Methode von Dr. med. O. Buchinger. Sie erhalten von mir eine schriftliche Anleitung mit nützlichen Informationen für die Vorbereitung, den Ablauf, die Auftage und die Nachfastenzeit. Fasten kann ein hervorragender Einstieg in eine dauerhafte Ernährungsumstellung sein, denn es fällt nach dem Fasten leichter Veränderungen umzusetzen.

Termine: individuell nach Absprache

Kosten: 240 Euro (6 Termine à 30 min [30 min à 40 Euro])

Wichtige Informationen:

Fasten-Online richtet sich an gesunde Menschen, die im Rahmen der Prävention für ihre Gesunderhaltung tätig werden möchten. Wenn Sie regelmäßig verschreibungspflichtige Medikamente (z.B. gegen Bluthochdruck, zu hohe Blutfette, Diabetes, Gicht, Rheuma usw.) einnehmen, müssen Sie dies bitte bei der Anmeldung mitteilen.

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie gesund sind und nicht an krankhaftem Unter- oder Übergewicht, an einer Essstörung, an einer psychischen Erkrankung und/oder an einer Suchterkrankung leiden. Sie erklären weiterhin, dass Sie volljährig sind und in eigener Verantwortung an dem Angebot Fasten-Online teilnehmen.

Typ1-Diabetiker, Schwangere und Stillende sind von einer Teilnahme ausgeschlossen.