

Was bedeutet Fasten?

Das Fasten ist eine uralte und traditionell im Frühjahr und Herbst durchgeführte Zeit des Entsagens, der inneren Reinigung und Besinnung, welche nachgewiesenermaßen auch unserer Gesundheit zuträglich ist. Gerade in der heutigen Zeit des Überflusses kann das Fasten ein ausgleichendes Element darstellen. Es eignet sich wunderbar das Leben und Gewohnheiten bewusster werden zu lassen, Altes abzulegen und zur Einleitung von Veränderungen.

Die Fasten-Woche wird nach der Buchinger-Methode in einer Gruppe angeboten und ärztlich begleitet durch Dr. Sebastian Göbel. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Zur Intensivierung der Woche wird empfohlen reduziert zu arbeiten oder Urlaub zu nehmen. Bei regelmäßiger **Medikamenteneinnahme** bitte ich vor Anmeldung um ein kurzes Vorgespräch (bitte über fasten@lebensgarten-gruene-aue.de melden).

Informationsabend zum Fasten - Dienstag, 17. Februar

19:30 bis 20:30 Uhr, im Praxis-Gebäude Hermaringen, Schillerstr. 8, Eintritt frei, Spendenbasis
offen für alle Interessierte, obligatorisch für unerfahrene Teilnehmende

Einstimmungsabend - Mittwoch, 11. März

19:30 bis 20:30 Uhr, Praxis-Gebäude: Einstimmung mit Ausblick auf die Fasten-Woche, Programm, Klärung letzter Fragen.

Fastenwoche - ab Freitag, 13. März - 20. März

Regelmäßige gemeinsame Treffen, jeweils 19:30 bis 20:30 Uhr, Praxis-Gebäude: Erfahrungsaustausch, Wohlfühlen, Anregungen und Fragemöglichkeit.

Kosten und Spende

Teilnehmer:innen zahlen einen Beitrag von 120 €, Genossenschaftsmitglieder 100€. Eine Reduktion ist auf Wunsch bei Anfrage möglich. Die Ersparnisse durch den Essensverzicht sammeln wir für eine freiwillige Spende für ein soziales und humanitäres Hilfsprojekt.

Anmeldung – begrenzte Teilnehmerzahl!

an die Praxis grüne Aue in Hermaringen oder als Foto an → fasten@lebensgarten-gruene-aue.de



Vorname und Name		Handy/Tel
Email		Wohnort
Geburtsdatum	Gewicht	Größe

Ich bin Erstfastender: ☐ ja → bitte am Info-Abend teilnehmen! ☐ nein

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich gesund bin und auf eigene Verantwortung an der Fasten-Woche teilnehme. Der Fasten-Begleiter Dr. Sebastian Göbel ist von der Haftung entbunden. Ich werde an den Gruppentreffen möglichst lückenlos teilnehmen. Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage www.lebensgarten-gruene-aue.de, mit der Aufnahme meiner Daten zum Zwecke der Durchführung der Fastenwoche bin ich einverstanden.

Datum, Unterschrift



Frühlings Fasten Woche

13. März bis
20. März 2026

Info-Vortrags-Abend am
17. Februar 19:30 Uhr

Begleitetes Fasten nach
Buchinger mit
Dr. Sebastian Göbel

