

# Übersicht Fastenangebot

<b>Einzelfasten</b> (Online möglich)	<b>Fasten für Gruppen</b> (Online)	<b>Fastenwandern für Gruppen</b>
<p align="center"><b>Nach Anmeldung und Einzahlung des Depots (Einzelfasten) bzw. der Kursgebühr (Fasten für Gruppen) erhalten Sie schriftlich:</b></p>		
<p align="center">Informationen zu(m) Entlastungstag(en) Einkaufs- und Besorgungsliste <b>sofern keine gesundheitlichen Bedenken zum Fastenvorhaben vorliegen.</b></p>		
<p align="center"><b>Liegen gesundheitliche Bedenken zum Fastenvorhaben vor:</b> vorgängig persönliches Gespräch zum aktuellen Gesundheitszustand in meiner Praxis</p>		
<p align="center"><b>Kurz vor dem Fastenbeginn in persönlichem Gespräch:</b> (Praxis oder Online-Video)</p>	<p align="center"><b>Kurz vor dem Fastenbeginn per E-Mail:</b></p>	<p align="center"><b>Kurz vor dem Fastenbeginn per E-Mail:</b></p>
<p align="center">Rezept für Fastensuppe und grünen Smoothie</p> <p>wichtige Detailinformationen (u.a. zu Tagesablauf, Einlauf, Leberwickel), Klärung von Fragen &amp; Anliegen</p>	<p align="center">Rezept für Fastensuppe und grünen Smoothie</p>	<p align="center">Rezept für Fastensuppe und grünen Smoothie</p>
<p align="center"><b>während Ihrer Fastenzeit im persönlichen Gespräch</b> (Praxis, Telefon oder Online-Video) <b>sofern notwendig:</b></p>	<p align="center"><b>während der Fastenwoche in sechs Zoom-Meetings an sechs Tagen</b> <b>Dauer ca. 30 – 60 Minuten je Meeting:</b></p>	<p align="center"><b>während der Fastenwoche mündlich bei sechs Treffen an sechs Tagen</b> <b>Dauer je Treffen ca. 2-3 Stunden inklusive Wanderung und Pause(n)</b></p>
<p>Individuelle Betreuung bzw. Hilfestellung bei Problemen/Schwierigkeiten, Klärung von Fragen &amp; Anliegen je nach Notwendigkeit</p>	<p>wichtige Detailinformationen (u.a. Tagesablauf, Einlauf, Leberwickel)</p> <p align="center">Zeit für Fragen und Anliegen</p>	<p>wichtige Detailinformationen (u.a. Tagesablauf, Einlauf, Leberwickel)</p> <p align="center">Zeit für Frage und Anliegen</p>

	Austausch mit anderen TeilnehmerInnen  Falls Sie einmal nicht am Live-Zoom-Meeting teilnehmen können, besteht die Möglichkeit später die Aufzeichnung des Meetings anzuschauen.	Austausch mit anderen TeilnehmerInnen  täglich eine leichte Wanderung von ca. 2-3 Stunden Dauer inkl. Pause(n) in der Umgebung von Bern.
<b>Zum Ende Ihrer Fastenzeit im persönlichen Gespräch:</b> (Praxis oder Online-Video)	<b>zum Ende der gemeinsamen Fastenwoche:</b>	<b>zum Ende der gemeinsamen Fastenwoche:</b>
Informationen zum Fastenbrechen und Nahrungsaufbau sofern gewünscht, individuelle Empfehlungen für die zukünftige Ernährung nach dem Nahrungsaufbau	Informationen zum Fastenbrechen und Nahrungsaufbau	Informationen zum Fastenbrechen und Nahrungsaufbau
<b>Bitte sprechen Sie Ihren Wunschtermin mit mir ab, sobald Sie sich zum Fasten entschieden haben, damit ich Ihnen meine Verfügbarkeit zusichern kann.</b>	<b>Bestehende Gruppen (z.B. aus Freizeit oder Beruf) können mich für ihre gemeinsame Fastenzeit zur Begleitung engagieren.</b>  <b>Das richtige Angebot für Ihre Gruppe ist hier nicht dabei? Bitte fragen Sie mich unverbindlich</b>	<b>Bestehende Gruppen (z.B. aus Freizeit oder Beruf) können mich für ihre gemeinsame Fastenwanderzeit zur Begleitung engagieren.</b>  <b>Das richtige Angebot für Ihre Gruppe ist hier nicht dabei? Bitte fragen Sie mich unverbindlich</b>
<b>Kosten:</b>		
Depotzahlung von 200 CHF, detaillierte Abrechnung (12,50 CHF pro angebrochene 5 Minuten) über die tatsächlich in Anspruch genommene Zeit erhalten Sie innert 10 Tagen nach dem Ende Ihrer Fastenzeit.	175 CHF/Person ab 4 Personen	295 CHF/Person ab 4 Personen
<b>Möchten Sie sich während Ihrer Fastenzeit eine klassische Massage oder manuelle Lymphdrainage bei mir gönnen, so reservieren Sie sich Ihren Termin doch gleich mit!</b>		