

Fasten nach Buchinger

Mein Begleitprogramm – als 1:1 oder in der Gruppe möglich



Andrea Nagel
Wellness trifft Gesundheit

Loslassen, um neue Energie zu gewinnen:

Fasten ist weit mehr als Verzicht. Es ist eine bewusste Entscheidung für Klarheit, Vitalität und Regeneration. Ich begleite Sie achtsam durch Ihre Fastenzeit und unterstütze Sie dabei, Ihren Körper neu zu erleben und Ihre innere Balance zu finden:

- Einführung in das große und spannende Thema des Fastens nach Buchinger und die Wirkung der Autophagie
- Begleitung während der Fastenzeit im Einzel- oder Gruppencoaching
- Weitere Begleitung über das Heilstafetten hinaus, Kostaufbau, Küchenpraxis, Reflexion der alten Ernährungsgewohnheiten
- Integration von moderaten Bewegungseinheiten je nach Leistungsbereitschaft

Als Gesundheits- und Wellnessberaterin begleite ich Sie auf Ihrem Weg zu einem Leben, das Sie stärkt. Mit Aufmerksamkeit für Ihre Bedürfnisse unterstütze ich Sie mit individuellen, klaren Impulsen für mehr Leichtigkeit. Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin – ich freue mich auf Sie.



Andrea Nagel, Wellness trifft Gesundheit
Im Hülschenbrauck 1d
58708 Menden / Platte Heide
Telefon / WhatsApp / SMS: 0171 / 47 48 449
E-Mail: nagelandrea@t-online.de

www.wellnesstrifftgesundheit.de