

## Fasten mit allen Sinnen

Unter dem Motto „Fasten mit allen Sinnen“ bietet Birgit Rohlfing (ärztl. geprüfte Fachberaterin „Fasten“ UGB) zwei Fastenwochen à sieben Abende für Gesunde an. Diese Auszeit für Körper, Geist und Seele ist ein Gewinn für das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit.



Fasten mit allen Sinnen

Die Fastenwochen sind eine Kombination aus vier Online- und zwei Präsenzveranstaltungen. Somit können sich die Teilnehmer\*innen vor Ort kennenlernen, aber auch vier Treffen auf dem Sofa im gemütlichem Outfit genießen. An den Abenden werden alle Themen rund um das Fasten besprochen, Fragen beantwortet und es findet ein gemeinsamer Austausch statt.

**Technische Voraussetzungen:** Computer/Laptop mit Mikrofon und Kamera

**Kursgebühr:** 90 € für Mitglieder und 95 € für Nicht-Mitglieder (max. 15 TN pro Kurs)

**Umfang der Leistungen:** telefonische Beratung und Unterstützung auch außerhalb der Treffen, Fasten-Starterpaket, kleine Verpflegung an den Präsenzveranstaltungen

### Anmeldungen

für beide Kurse bis zum 22.01.2022 bei Birgit Rohlfing, 0169-3171466, birgit.rohlfing@t-online.de. Die Abläufe der Fastenwochen finden Sie unter: [www.wllv.de/minden-luebbecke](http://www.wllv.de/minden-luebbecke)

**Ort:**

**Grünes Zentrum Lübbecke**

**Termine:**

Freitag, 04.02.2022: unverbindliche Informationsveranstaltung im „Grünes Zentrum“ um 19.00 Uhr  
Präsenztermine: 14.02., 18.02.2022 um 19.00 Uhr  
Zoom-Meetings: 11.02., 12.02., 15.02., 17.02. um 19.00 Uhr

**Ort:**

**Gemeindehaus Südhemmern**

**Termine:**

Freitag 25.02.2022: unverbindliche Informationsveranstaltung im Gemeindehaus Südhemmern um 19.00 Uhr  
Präsenztermine: 07.03., 11.03.2022 um 19.00 Uhr  
Zoom-Meetings: 04.03., 05.03., 08.03., 10.03. um 19.00 Uhr