

## Liebe Fastenteilnehmer/Innen, liebe Interessenten/Innen

Es ist wieder soweit, der Frühling steht in den Startlöchern!

Die Zeit des Winterschlafes für Stoffwechsel ist vorbei. Die Fettverbrennung und Immunabwehr wird wieder aktiver. Wecken wir diese wichtigen Funktionen, helfen wir dem Körper beim Entledigen von überflüssigen Schlacken, Fettpölsterchen, Wassereinlagerungen und Müdigkeit.

Ich begleite dich mit Rat und Tat während der Getreidefastenwoche, (Detox- Woche, Basenwoche, Schlemmerwoche usw. diese Namen kommen von meinen glücklichen Kunden) und freue mich, dass du dir auch in diesem Frühjahr etwas Gutes tust.

### „Aufwecken des Yang“ – Vital und befreit in den Frühling

Entlasten	23.02.-25.02.2024
Fastentage	26.02.-03.03.2024
Aufbautage	04.03.-06.03.2024



**Onlinetreffen** auf Zoom sind an folgenden Daten jeweils um 19:30 Uhr  
 19.02.2024 offene Fragen klären, „Starter“ in der Gruppe begrüßen  
 27.02.2024 2. Fastentag  
 06.03.2024 Fastenschlusstreffen

### Was beinhaltet die Getreidefasten Woche?

40 Seiten mit ausführlicher, schriftlicher Anleitung mit saisonalen Themen und Rezepten  
 7 Motivations-Mail mit Tagestipps und Rezepten  
 3 Zoom treffen bei denen ich deine Fragen beantworte und dir wissenswertes rund um die TCM-Ernährung und Lebensweise erzähle

### Was kostet die Getreidefasten Woche?

**Die Investition in deine Gesundheit beträgt 189.- (Plus das Fastenpaket)**

Die Daten der nächsten DOJO-Zeit für dich zum vormerken

### „Die Mitte stärken, die Leber entlasten, Gewicht verlieren“

Entlasten	26.04.-28.04.2024
Fastentage	29.04.-05.05.2024
Aufbautage	06.05.-08.05.2024

*und nun geht's los in ein aktives und schlankes Frühjahr!*

Anmeldung auf [info@praxis-kuenzli.ch](mailto:info@praxis-kuenzli.ch) oder 079/679 83 45

Herzlich  
 Cécile Künzli-Zangger

