



Liebe Fastenteilnehmer/Innen, liebe Interessenten/Innen

Es ist wieder soweit, die nächst DOJO Zeit steht an und somit steht der Spätsommer in den Startlöchern!

Ab dem 27. Juli 2021 sind wir in der DOJO Zeit zwischen Sommer und Herbst. Wir können diese Zeit nutzen um unsere Verdauung zu regulieren und den Körper entlasten. Zudem wirken Entlastungstage in dieser Zeit besonders Immunstärkend und können uns vor Infekte schützen. Besonders kann ich Ihnen diese Getreidewoche im Spätsommer empfehlen, wenn Sie unter Allergien leiden. Für die nächste Heuschnupfensaison beginnen wir bereits jetzt, unser Immunsystem zu stärken.

Diese Getreide Fasten Tage sind für Sie geeignet wenn Sie

- Unter Müdigkeit leiden
- Allergien haben
- Verdauungsprobleme (Verstopfung, Durchfall, Blähungen usw.) haben
- Ihre Haut müde und fahl wirkt oder Sie Hautprobleme haben
- Immer wieder unter Stimmungsschwankungen leiden
- Wassereinlagerungen haben
- Sich etwas Gutes tun möchten und auf eine sanfte Art unter professioneller Begleitung in einer motivierten Gruppe Fasten möchten

„Immunstark in den Herbst: Die Lunge stärken, die Mitte entlasten“

Entlasten	20.08.- 22.08.2021
Fastentage	23.08.- 28.08.2021
Aufbautage	29.08.- .31.08.2021



Onlinetreffen auf Zoom sind an folgenden Daten jeweils um 19:30 Uhr	
17.08.2021	offene Fragen klären, „Starter“ in der Gruppe begrüßen
23.08.2021	1. Fastentag
25.08.2021	3. Fastentag
27.08.2021	6. Fastentag und Fastenbrechen
02.09.2021	Fastenschlusstreffen

Was beinhaltet die Getreidefasten Woche?

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

Was kostet die Getreidefasten Woche?

Der Wert dieser Getreidefastenwoche: 4 Stunden online Betreuung: 530.-, tägliche Motivationsmail 150.-
Ausführliche, saisonale schriftliche Anleitung 50.- und Betreuung während der Woche 50.- ergibt total 780.-
Und dein Preis für diese Investition in deine Gesundheit beträgt **179.-**

Die Daten der nächsten DOJO Zeit für dich zum vormerken

„Gewärmt und stark in den Winter“

Entlasten	29.10.- 31.10.2021
Fastentage	01.11.- 06.11.2021
Aufbautage	07.11.- 09.11.2021

Anmeldung auf info@praxis-kuenzli.ch oder 079/679 83 45

Herzlich Cécile Künzli-Zangger

