

# Kurstage für Kurs 261303001 (Fasten für Gesunde: Start in den Frühling)

Mit einer Fastenwoche tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und bringt Sie nach den meist trügen Wintertagen wieder richtig in Schwung. Fasten nach Buchinger bedeutet Verzicht auf feste Nahrungsmittel. Stattdessen werden Wasser, Tees, Säfte und Gemüsebrühe zu sich genommen. Dies bewirkt, dass sich der Organismus richtig erholen und regenerieren kann. Gemeinsames Fasten mit Gleichgesinnten mit fachkundiger Begleitung unterstützt Sie in der Fastenwoche. Die regelmäßigen Treffen bieten die Möglichkeit zu Gesprächen, Austausch und Informationen. Am Samstag 22.3. findet ein gemeinsamer Spaziergang statt.

Die Lebensmittel und Materialien werden von der Kursleitung eingekauft. Sie rechnet den anteiligen Kostenbeitrag mit den Teilnehmenden direkt im Kurs ab. Der Kurs richtet sich an gesunde Menschen, bitte ggf. Rücksprache mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin halten.

Datum	Uhrzeit	Ort
09.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum
13.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum
14.03.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Offenburg VHS Outdoor Bewegung
16.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum
18.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum
19.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 201 Kochstudio