



KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS



*Leidenschaftlich  
glücken und leben*

## Die Fasten-Zeit beginnt - Online-Basenfasten

Für den Frühjahrsputz in unserem Körper ist genau jetzt die richtige Zeit. Du hattest es dir schon lange vorgenommen? Dann bietet sich hier die Gelegenheit.

Wir bieten dir eine basische Fasten-Woche an. Eine Woche Fasten entlastet deinen Körper so intensiv, dass du Entgiftung und Entschlackung wahrlich spüren kannst. So startest du mit einem neuen Körpergefühl in das Frühjahr. In der Gruppe erfährst du Unterstützung, sodass du deine guten Vorsätze umsetzen und durchhalten kannst.

Die Zeit von Corona und Kontaktbeschränkungen hat vielerorts dazu geführt, dass die Virtualität eine Chance bekommen hat. Und auch wir kfd-Frauen machen jetzt einen Schritt in diese Richtung:

Die basische Fasten-Woche wird online über die Plattform „Zoom“ angeboten. Frau Claudia Thole, Heilpraktikerin in Bielefeld mit eigener Praxis, wird uns anleiten und begleiten. Erst einmal gestartet, treffen wir uns jeden zweiten Abend online. Nicht nur unter dem Aspekt des Erfahrungsaustausches stehen diese Treffen, sondern auch um Methoden zur Entschlackung und Ausleitung kennenzulernen. Weiterhin erhalten wir Tipps und Infos zum Thema Ernährung und selbstverständlich Rezepte. Für die online-Treffen benötigst du einen PC (Kamera und Mikrofon wären hilfreich), Laptop, Tablet oder auch nur ein internetfähiges Handy.

Wenn du mal gerne etwas in deinem Leben verändern willst, ist diese Woche ein guter Auftakt dafür, denn das Wichtigste ist jetzt, körperlich, geistig und seelisch gesund zu bleiben. Das heißt: das Immunsystem stärken und den Körper entlasten.

Wir wollen diese Woche aber auch nutzen, um uns auf das Wesentliche sowie auf die Kraftquellen unseres christlichen Glaubens zu konzentrieren. So werden wir uns mit Impulsen, Texten und anderen geistigen Anregungen auf das Osterfest vorbereiten.

### Hier nun alle Daten: (alle „Treffen“ finden online per Zoom statt)

- **Unverbindlicher Infoabend:** Dienstag, 10.02.2021 um 19.30 Uhr
- **Basische Fasten-Woche vom 05.03.2021 bis 13.03.2021**
- **Erstes Treffen:** Donnerstag, 4. März um 19.30 Uhr
- **Weitere Treffen:** Sonntag 7.3., Dienstag 9.3., Donnerstag 11.3.;  
**jeweils um 19.00 Uhr** für ca. 1,5 Std.
- **Teilnahmegebühr:** 50 Euro (inkl. alle Unterlagen per Post und Mail, Basensalz für Fußbad, ph-Streifen, online-Treffen)
- **Anmeldungen** bei Annette Tillmann unter: [apt@ewe.net](mailto:apt@ewe.net) oder Tel.: 0172 5270540  
(auch für Rückfragen)