

Anmeldung  
und weitere Information:

**Klassische  
Homöopathie  
Kräuterheilkunde  
Brigitte Auer**

Heilpraktikerin  
zertifizierte Homöopathin (SHZ)  
Kräuterführerin  
Kräuterheilkunde  
Frauengesundheit

Ulmenstraße 28  
97084 Würzburg-Rottenbauer  
Telefon: (0931) 66079828

E-Mail: [info@heilpraxis-auer.de](mailto:info@heilpraxis-auer.de)

[www.heilpraxis-auer.de](http://www.heilpraxis-auer.de)

# Heilfasten Fastenwandern 2023

Bist Du offen, neugierig und interessiert?



Wünschst Du Dir eine Veränderung  
in Deinem Leben?  
Dann hast Du vielleicht Lust,  
etwas Neues kennen zu lernen...

# Ambulantes Heilfasten

inspiriert durch Hildegard von Bingen

Freitag **24.03.2023** bis Freitag **31.03.2023**

Beginn **19:00 Uhr**, Ende ca. **22:00 Uhr**

...am Sonntag ruhen wir aus!

**Mit unseren Energiezentren auf dem Weg.  
Chakren ist eine Bezeichnung für Energiezentren in  
unserem Körper.**

**Wir lernen sie kennen.**

Fasten zuhause,  
1 Woche lang tägliches Gruppentreffen abends im  
Raum, Austauschrunde,  
Inspirationen für Körper, Seele und Geist, Informationen  
rund um das Thema Fasten/Entschlacken  
wir lernen unsere Energiezentren kennen

was bringe ich mit?

Bequeme Kleidung, Yogamatte, Woldecke, warme Socken, Teetasse

Treffpunkt: Wü-Rottenbauer,  
genaueres wird bei Anmeldung noch bekannt gegeben!

Kosten: 130,00 €

**Zusammen machen wir uns auf „den Weg unserer Wahl“,  
die eigenen, inneren Heilkräfte zu wecken.**

# FASTENWandern

im Frühling

Montag **17.04.2023** bis Samstag **22.04.2023**

Beginn **10:00 Uhr**

Ende ca. **14:00 Uhr**

**Was wäre, wenn es einen Weg gäbe, das Leben mit  
Leichtigkeit und Freude zu genießen?**

**Wege sind Möglichkeiten.**

**Geh' einfach los**

Gemeinsam in der Gruppe sind wir täglich in der Natur  
unterwegs und „gehen neue Wege“. Die Natur inspiriert  
und erdet uns, während gleichzeitig der Stoffwechsel in  
Schwung kommt.

Genug Trinkpausen, Übungen zur Körperwahrnehmung  
und Meditation, Austauschrunden, Kennenlernen von  
Wildkräutern usw. ergänzen das Outdoorprogramm.

was bringe ich mit?

Wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, 1-2 Liter Fastentee als Proviant

Treffpunkt: Wü-Rottenbauer,  
genaueres wird bei Anmeldung noch bekannt gegeben!

Kosten: 130,00 €

**Da ich persönlich mit Leidenschaft oft wandernd durch die  
Natur streife, ist auch dieses Projekt für mich eine  
Herzessache!**

Bei anhaltendem Regenwetter entscheiden wir gemeinsam  
das weitere Vorgehen.