

### **Richtig Fasten- die Selbstheilungskräfte mobilisieren**

Eine Woche fachkundig begleitet nicht hungern, sondern nach der Methode Buchinger auf feste Nahrung verzichten. Körper, Geist und Seele entspannen und entgiften. Das bietet die VHS Siebengebirge für all diejenigen an, die für diese Zeit weiter ihrem Alltagsgeschäft nachgehen oder aber eine Urlaubswoche einmal anders gestalten möchten. Beim Vorbereitungsabend am Dienstag, den 25. April 2017 in der Zeit von 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr, wird der Ablauf der Fasten-Woche erläutert. Von Freitag, den 5. Mai 2017 bis Freitag, den 12. Mai 2017 ist jeden Mittag in der Zeit von 12:00 Uhr bis 13:30 Uhr Zeit zum persönlichen Austausch sowie zur fachkundigen Beratung und Begleitung vorgesehen. Der Durchführungsort des Vorbereitungsabends ist in Königswinter in der Realschule im Raum 201. Die Treffen am Mittag sind im Schulungsraum der VHS in der Dollendorfer Str. 44. Das Entgelt beträgt ab zehn Personen 33,00 Euro und bei sieben bis neun Personen 42,00 Euro. Anmeldeschluss ist der 18. April 2017. Auskunft bei der Geschäftsstelle der VHS Siebengebirge: Tel.: 02244/889-207 oder -208. Anmeldung nur schriftlich an: VHS Siebengebirge, Dollendorfer Str. 48, 53639 Königswinter oder per Fax: 02244/889-378 oder per E-Mail: [vhs@koenigswinter.de](mailto:vhs@koenigswinter.de).

Königswinter, 11. April 2017