



Termin 23.03. – 29.03.25
Kosten für 6 Nächte im EZ
incl. Fastenbegleitung und
Programm laut
Ausschreibung 962 Euro

- **Tägl. Geführte Wanderungen**
- **Yoga**
- **Fachvorträge**
- **Infrarotkabine**
- **Palmengarten**
- **Salzwasserpool**
- **Ruhe und ein liebevolle Begleitung durch die Fastenwoche**

Fastenwandern mit Leib und Seele!

Selbstfürsorge
durch Fasten und Wandern an einem wundervollen Ort, dem **Gästehaus Sirmian in Meran!**

Was die Aufgaben für die Innere Welt sind, ist das Fasten für die innere (Mahatma Gandhi)

Anmeldung unter andrea@amliebstengesund.com oder 01755073795

Vita

Durch mein breit gefächertes Wissen kann ich Menschen ohne Dogmen und viel Einfühlungsvermögen begegnen. Neben der Beratung habe ich auch immer die praktische Anwendbarkeit von theoretischem Wissen im Blick. Hinführung zu einer bewussteren, vollwertigeren Ernährung, achtsamer Umgang mit dem eigenem Körper und seinen Ressourcen.

Bewegung ist für mich die Schlüsselstelle um Psychischen und Physischen Erkrankungen entgegenzuwirken und ein gesundes Selbstbewusstsein zu stärken!

Pure Nature oder Pure Natur ist für mich mehr als ein Logo, es ist ein geschlossener Kreislauf der den Wellen des Lebens durch Ernährung, Bewegung und die Stärkung der eigenen Resilienz entgegenwirkt!

Andrea Fleischmann geb. 27.10.1972

Rettungsassistentin, MTA und Fastenleitung mit Herz und Verstand

Ernährungscoach IHK geprüft

Ernährungsberatung Vegane Ernährung und

Ernährungsberatung Krebstherapie

Sportlerin im Bereich Triathlon, Laufsport, Bergsport