

### Schonend fasten - für Einsteiger und Erfahrene geeignet

**Bad Schlema.** Nach bereits mehreren erfolgreichen Durchgängen findet vom 25. bis zum 31. März im Kurhotel Bad Schlema die nächste Fastenwoche statt. In einer kleinen Gruppe von fünf bis zehn Personen wird über eine Zeitdauer von sechs Tagen der Körper entschlackt und gereinigt. Diese Heilmethode ist schon seit Jahrtausenden bekannt und dient der Entlastung des Körpers. Sie kann der Start in eine gesündere Lebensweise sein. Da verschiedene Fastenkonzepte zur Auswahl stehen, ist der Aufenthalt sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Fastengäste geeignet.

Fastenleiterin im Kurhotel ist Heike Ludwig. Sie unterstützt die Gruppe nicht nur auf kompetente Weise, sondern sorgt auch für Abwechslung und positive Stimmung. So ergänzen zum Beispiel Wassergymnastik im Gesundheitsbad Actinon, Gesundheitsvorträge, Entspannungstherapie und Wanderungen das Programm. „Es war toll, wie einfühlsam Heike uns vorbereitet und alles erklärt hat, wie liebevoll alle Mahlzeiten, selbst einfacher Saft, zubereitet worden sind. Mit ihrem Wissen über den Ort hat sie uns gut unterhalten. Wir haben viel lernen können und sind jetzt gerüstet, unsere Ernährung zu optimieren und den Körper besser zu verstehen. ... Es ist ein Kurs, den man weiterempfehlen kann.“ so die Teilnehmer der letzten Fastenwochen.

Eine Anmeldung zur Fastenwoche ist im Kurhotel Bad Schlema unter Tel. 03771 215000 möglich.

Bad Schlema, den 15. Februar 2023

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Katja Morgenstern - Marketing

Kurgesellschaft Schlema mbH  
Richard-Friedrich-Boulevard 7  
08301 Bad Schlema

Telefon: 03771 215526

E-Mail: [kurinfo1@bad-schlema.de](mailto:kurinfo1@bad-schlema.de)

Internet: [www.bad-schlema.de/Fastenwoche.php](http://www.bad-schlema.de/Fastenwoche.php)

