

Nach aktuellem Wissensstand ist das sogenannte „Scheinfasten“ die vielversprechendste Methode.

Mit dieser noch neueren Fastenmethode ist es möglich, wissenschaftlich fundiert, mehr zu essen als bei den typischen Fastenmethoden und dennoch alle Vorteile des Fastens zu erzielen.

Nach über 20 Jahren Forschung hat Valter Longo eine Alternative zum klassischen Fasten entwickelt, die die Leistungsfähigkeit steigert, Zellen erneuert und Stoffwechselprozesse optimiert.

Unser Ziel ist es, 5 Tage lang den Regenerationsprozesse im Körper anzuregen und einen Reset im metabolischen Stoffwechsel zu bewirken.

Sie werden gut betreut von Fastenleiterin Kerstin Wohnig, die jederzeit für Fragen zur Verfügung steht. Gemeinsam in der Gruppe, um uns durch Erfahrungsaustausch zu stärken und zu motivieren.

Darauf können Sie sich freuen:

Mehr Kraft und Vitalität
Besserer Schlaf
Klarere Gedanken
Jungbrunnen für Innen und Außen



Weitere Auskünfte und Anmeldung:
Kneipp-Verein Spiesen e. V.

Fastenanleitung und Begleitung

Kerstin Wohnig (Fastenleiterin SKA)

Tel. 0 68 21 - 9 72 83 65

Kerstin.Wohnig@kneipp-verein-spiesen.de



Wann:

Vorbesprechung

Mittwoch, 01.04.2026

um 19.00 Uhr

bei Elektro Reiss/Kerstin Wohnig

Am Zankwald 12 (im Hof)

66583 Spiesen-Elversberg

oder per Teams

Beginn des Scheinfastens

Samstag, 11.04.2026

Scheinfasten - Die FMD-Diät (Fasting Mimicking Diet)



11.04.2026 bis 15.04.2026

Präsenz oder Online

**Mogel dich schlank -
Abnehmen war noch
nie so einfach!**



Scheinfasten – fasten, essen und genießen

Scheinfasten ist eine Fastenform, die sich perfekt für Anfänger, Berufstätige und Menschen mit einem stressigen Alltag eignet. Dabei wird nur 5 Tage am Stück gefastet und es sind mehrere leckere und gesunde Mahlzeiten pro Tag erlaubt. Trotzdem bleiben die Vorteile des Fastens erhalten. Durch eine klug gewählte Nährstoff-kombination wird dem Organismus ein Nahrungsmangel vorgetäuscht und die Zellerneuerung



angeregt. Diese effektive Methode beeinflusst Ihre Gesundheit positiv. Sie regt den Stoffwechsel an und führt dadurch zu einer Gewichtsreduktion. Außerdem kann sie Zivilisationskrankheiten vorbeugen und sogar Anti-Aging-Effekte erzielen. Mit meiner Anleitung inklusive Ernährungsplan und Rezepten wird das Fasten zu einem genussvollen und erfolgreichen Erlebnis. Entdecken Sie die Vorteile des Fastens, ohne dabei hungern zu müssen. Perfekt für einen gesunden Start in ein neues Leben!

Scheinfasten ist richtig für Sie, wenn ...

- ... Sie keine Lust auf Nulldiäten haben
- ... Ihnen der Blutdruck, die Blutzuckerwerte oder Cholesterinspiegel Sorgen macht
- ... Sie Ihren Stoffwechsel harmonisieren wollen
- ... Sie ein paar Pfunde verlieren wollen
- ... Sie die zweite Lebenshälfte selbstbestimmt und fit genießen wollen
- ... Sie die Selbstheilungskräfte eine Chance geben wollen.



Die Anleitung zur Gestaltung des Tagesablaufs erhalten Sie in der Vorbesprechung und in den regelmäßigen Treffen.

Um Sie individuell unterstützen zu können richten ich eine WhatsApp-Gruppe ein. Hier können Sie jederzeit Fragen stellen, Kontakt mit anderen TeilnehmerInnen aufnehmen und Erfahrungen austauschen.



Erfahrungsaustausch, Spaziergang, Meditationen, Bewegungsübungen

Wo:

Elektro Reiss
Am Zankwald 12 (im Hof)
66583 Spiesen-Elversberg
oder per Teams

Kosten:

Vorbesprechung:

- 5 Euro

Fastenkurs:

- Mitglieder: 35 Euro

- Nichtmitglieder: 50 Euro

(5 € von der Vorbesprechung werden angerechnet)

Anmeldung ist erforderlich.

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de