



# NEUSTART FÜR DICH DURCH FASTEN

**ENDLICH WIEDER FIT FÜHLEN?  
EIN PAAR KILOS ZUVIEL? STRESS?  
BLUTHOCHDRUCK? STÄNDIGE MÜDIGKEIT?  
VERDAUUNGSBESCHWERDEN?**

**DANN GÖNNE DIR DEINE WOHLVERDIENTE FASTEN-AUSZEIT:**

**FASTENWANDERN IN BAD ROTHENFELDE**

**IM HOTEL NOLTMANN-PETERS**

OPTION 1: 17.11. - 23.11.2024

OPTION 2: 16.2. - 22.02.2025



Ernährungs- und Vitalstoffberatung



**INFOS UND ANMELDUNG AUF [WWW.FOOD4MOOD.DE](http://WWW.FOOD4MOOD.DE)**



## Was bekommst du?

- 6 Übernachtungen
- Tägliche Wanderungen
- Meditationskurs
- 1 Yoga-Workshop
- Tägliche Morgengymnastik
- Hochwertiges Fastenbuffet
- Täglich frische Brühe und Säfte
- Verschiedene Fachvorträge
- Feierliches Fastenbrechen
- Professionelle Begleitung durch ärztlich geprüfte Fastenleiterin



- Stoffwechselloptimierung
- Anti-Aging mit Autophagie
- Neustart für die Ernährung
- Abnehmen
- Blutdruck, Blutzucker und Blutfettwerte senken
- Immunsystem stärken
- Darmflora erneuern
- Gelenkschmerzen reduzieren
- endlich wieder fit fühlen

## Vorteile



Alle Infos und Anmeldung über  
Yvonne Hartmann auf  
[www.food4mood.de](http://www.food4mood.de)  
[info@food4mood.de](mailto:info@food4mood.de)  
Tel. 01573-510 26 39



**FOOD 4 MOOD**

Ernährungs- und Vitalstoffberatung