



NANA FASTET DAHEIM

mit euch per Videokonferenz am PC im Wohnzimmer

Ganz neu und ganz aktuell, da wir uns alle „geballt“ im Moment nicht sehen dürfen, die Zeit aber noch nie so reif war, fürs Fasten und Loslassen und Entsäuern und Sauber-sein und Vorsorge betreiben und so weiter...

Wie geht das?

Ab sofort mit Nana über den PC. Wir treffen uns einfach daheim bei euch und mir mit dem Computer ☺
(Ich arbeite mit dem WEBEX-Programm)

Basen oder Streng-Fasten

- Anleitung und Infos vorab per Mail
- Einkaufsliste per Mail
- Nana Fastendokumente per Mail
- Buch „Nana Fasten“ (10,- Euro + Porto)
- 3 Online-Sitzungen in der Gruppe jeweils am Abend:

1. **Abend:** 11.6.20 ab 18.30 Uhr
2. **Abend:** 14.6.20 ab 17.00 Uhr
3. **Abend:** 17.6.20 ab 18.30 Uhr

- Jeden Tag Rezepte und Yoga-Übungen per Mail
- Möglichkeit auf Whatsapp Gruppe
- Telefonische Betreuung bei allen Fragen während der Zeit, wenn es gebraucht wird

Kosten?

59 Euro pro Person
Mindestteilnehmer: 7 Damen und Herren ☺
Würde mich sehr freuen, wenn es zustande kommt!

Anmeldung?

unter: nana@nana.at oder per SMS an 0043/664/3935947

Ich danke auch. War toll und ich würde Online-Sitzung als Wiederholung begrüßen! Damit man erinnert und mitgezogen wird!

Danke liebe Nana, dass Du mich mal wieder zum strengen Fasten animiert hast, es war wieder eine gute Woche, da spürt man schon Einiges! Vielen Dank liebe Fastengruppe für Eure tollen Beiträge und Anregungen. Ich freu mich schon aufs nächste Mal, vielleicht in einem der wunderschönen Hotels mit Nana oder Online! Ein schönes Osterfest und bleibt gesund!

Ich halte mein Gewicht schon seit 15 Jahren mit regelmässigem dinner canceling. Frühstück ist mein Favorit (aber Honigbrot), Mittag Gelüste, Abend brauch ich nicht. Aber jetzt mach ich vorerst noch bis Sonntag das Programm und dann möchte ich später jedenfalls 1 basischen Tag die Woche schaffen! Nana, herzlichen Dank – es war total nett und natürlich informativ mit dir. Für mich war eine ideale Gelegenheit dich wieder mal live zu sehen und dabei zu sein. Also online wäre auch ohne CORONA toll! Und in Vorarlberg bist du ja eher selten. Danke danke!

Ich danke auch. War toll und ich würde online Sitzung als Wiederholung begrüßen! Damit man erinnert und mitgezogen wird!

