



FASTEN DAHEIM



Online mit  
Videokonferenz!

# ONLINE FASTEN

NANA-FASTEN  
VOR DER  
WINTER- UND  
GRIPPEZEIT!

## Mit Nana im Herbst

Auch im Herbst gibt es Nana online beim Fasten – streng fasten oder Basenfasten möglich. Und genau im Herbst ist es so wichtig, an unsere Vorsorge zu denken. Fasten passt super!

### Wie geht das?

Mit Nana über euren PC. Wir treffen uns einfach daheim bei euch und mir mit dem Computer ☺ (Ich arbeite mit dem WebEx-Programm)

### Fasten online:

- 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:

#### Vorsorge-Fasten

1. Abend: 30.10.
2. Abend: 2.11.
3. Abend: 4.11.

#### Vor-Advent-Fasten

1. Abend: 5.11.
2. Abend: 8.11.
3. Abend: 10.11.

- 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?

65 Euro pro Person  
Mindestteilnehmer: 7 Damen und Herren ☺

### Anmeldung?

Nur schriftlich unter: [nana@nana.at](mailto:nana@nana.at)

Liebe Nana,  
vielen herzlichen Dank auch von mir. Diese Fastenwoche war für mich so genial - ich hab wieder viel dazugelernt und es geht mir von mal zu mal besser.  
Liebe „Fastenmädel“, die Woche mit euch war so nett .... vielleicht sehen wir uns wiedermal bei einem online Kurs.

Es war für mich bisher die beste Fastenwoche und glaub mir, ich habe schon viele gemacht. Der Unterschied war die Fülle an echt guten Informationen, das reichhaltige Angebot von Tipps und Rezepten und die Yogaübungen. Aber das allerbeste ist deine unbeschreibliche, humorvolle und trotzdem aufreuernde Art, du bist so authentisch! Dir glaubt man einfach – Danke! Gute Zeit Euch Allen!



nana!  
NATURHEILPRAXIS

T: +43 (0)664 3935947

[nana@nana.at](mailto:nana@nana.at)

[www.nana.at](http://www.nana.at)

