

# FASTEN & VERZICHTEN MIT DER KRAFT DES MONDES 2025



Fasten ist eine super gute Vorsorge in Zeiten des Überflusses. Optimalerweise orientiert man sich am Mond und startet eine Fastenkur immer im abnehmenden Mond nach Vollmond. Der Körper entschlackt, entgiftet und entwässert in dieser Mondphase am besten. Es ist einfacher anzufangen, es geht müheloser und besser.

*Fasten  
mit Nana:  
nana.at*

13. Januar 2025  
12. Februar 2025  
14. März 2025  
13. April 2025  
12. Mai 2025  
11. Juni 2025  
10. Juli 2025  
9. August 2025  
7. September 2025  
7. Oktober 2025  
5. November 2025  
5. Dezember 2025

VOLL-  
MOND  
2025

29. Januar 2025  
28. Februar 2025  
29. März 2025  
27. April 2025  
27. Mai 2025  
25. Juni 2025  
24. Juli 2025  
23. August 2025  
21. September 2025  
21. Oktober 2025  
20. November 2025  
20. Dezember 2025

NEU-  
MOND  
2025

  
**nana.**  
NATURHEILPRAXIS

SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH

Heilpraktikerin . Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach  
Mikronährstoffcoach . Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin  
Basenfastentrainerin . Buchautorin . Vortragende

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



# BEIM FASTEN GÖNNEN WIR UNS MAL WENIG BIS NICHTS

## **Einzelne Fastentage sind beste Erholungs- und Urlaubstage für unseren Organismus.**

Genauso gesund ist es auch, wenn wir regelmäßig 12 Stunden zwischen dem letzten Essen und der ersten Mahlzeit am anderen Tag nichts „futtern“. Absolute Ruhephase für den Stoffwechsel und die Verdauung. Das tut so richtig gut und ihr werdet sehen, wie ihr besser schlaft und am anderen Tag auch viel besser aussieht. ☺ Die einzelnen Fastentage sind im Prinzip **die Voll- und Neumondtage jeden Jahres**. Gestaltet euch an diesen Tagen einen basischen Tag mit allem Drum und Dran oder trinkt und löffelt nur selbstgepresste Säfte und frische Gemüsebrühen. Unbedingt auch einen **Leberwickel** einbauen! Am besten zwischen 13 und 15 Uhr. Sonst

auch gerne zu einer anderen Zeit an diesem Fastentag. Hauptsache ihr macht es. Tut gut!

**Genug trinken** bitte! An die 40 ml pro kg Körpergewicht an Wasser und guten Tees und als Tee eignet sich zum Beispiel eine Mischung aus: Birkenblätter, Melissenblätter, Goldrute, Lindenblüten, Brennesselblätter und etwas Pfefferminze.

Fasten repariert immer und das brauchen wir, wenn wir gesund älter werden wollen!

*Alles ist besser als nichts zu tun!*



  
**nana.**  
NATURHEILPRAXIS

**NANA NATURHEILPRAXIS IM KURHOTEL FALTER**  
Traunfeldstrasse 8 . D-83435 Bad Reichenhall  
T: +43 (0)664 3935947  
E: [seminare@nana.at](mailto:seminare@nana.at)  
[www.nana.at](http://www.nana.at)

