

Wäre das was für Sie? Beginnen Sie das -

- diesjährige

Frühlingserwachen 2019

auf Basis einer

Rohkostfastenwoche
mit Obst und Salaten

abends im

AGENDA GARTEN

in Degetloch

... am besten gleich ...
- anmelden -

Termin und Uhrzeit:

▷ Vorbereitungs- und Info Abend:

Mo. 29.4.19 von 19 - 20:30 Uhr

▷ Fastenwoche: jeweils

Mo., Di., + Do., Fr. von 19 - 20:30 Uhr

Angebot: einwöchiges **Rohkost** · **Obst** · **Salate** · **Fasten**
Termin: **Vorbereitungs- und Info-Abend:**
u. Uhrzeit: **Mo. 29. April 2019 von 19:00 bis 20:30 Uhr**
Inhalte:

- Einführung zum Thema - Fasten
- Darm entlastungs vorbereitung

Fastenwoche: Mo. 6. - Fr. 10. Mai 2019
 an den Tagen - **Mo., Di., + Do., Fr.**
 jeweils **von 19:00 - 20:30 Uhr**
 ... mit abendlichen Besprechungen, Info- und Erfahrungsaustausch in Begleitung von Fastenleiterin Iris Schiller aus Backnang...

Ort: **Agenda Garten Degerloch** Anfahrt vom Busbahnhof Degerloch
(Bus-71 bis Reutlinger Straße ansonsten mit allen Bussen ab 203 Degerl. Linie 71 Fußweg erst geradeaus die Str. bis Pfullinger Str., Str. überqueren dann 200m Fußweg (Feldweg siehe gelbes Schild - Agenda Garten - (letzte Garten am Ende des Feldwegs) dann 200m rechts über die Wiese)
 → bei Regenwetter ← wird eine ersatzweise andere Räumlichkeit bekannt gegeben...

Thema: **Rohkost - Fasten mit Obst u. Salaten**
 Der Inhalt ist aufgeteilt in 4 Abschnitte...

- 1.) **Vorbereitungs- und Info-Abend** der ist eine Woche vor Fastenbeginn ...
- 2.) ... jeder In/In für sich soll in dieser Woche dazwischen bewusster mit leichter vegetarisch/veganer Kost vorneweg Rohkost, den Darm entlastend, essen.
 d.h. ... Verzicht auf Schoki, Kaffee, Alkohol und Nikotin ...
 ... Reichlich Trinken ist angesagt.
- 3.) **Eine Woche Früchte/Salate Fasten, das heißt nicht-hungern**
 ... tagsüber 3 Mahlzeiten über den Tag verteilt essen ...
 → morgens: Obstmüsli, → mittags: Salatteller → abends Obst oder als Obstsalat zubereitet ... essen ...
 → zwischen durch reichlich trinken: Kräutertees, Wasser, Saftschorle, beifrieren ... Gemüsebrühe, Ingwertee
 → Jeder bereitet sich dieses selber vor und isst ...
 evtl. im Agenda-Garten, daheim, oder Berufstätige bei der Arbeit
- 4.) ... abends Mo., Di., + Do., Fr. jeweils 19:00 - 20:30 Uhr
 > ist für alle Teilnehmer/Innen im Agenda-Garten gemüthlicher gemeinsamer Treff.
 > es gibt ... Besprechung evtl. auftretender Probleme ...
 ... neue Info's zu Essen, Ernährung und Gesundheit - als Vortrag - ...
 ... Erfahrungsaustausch mit Fastengetränk und gemüthlichem Beisammensein ...
 ... genügend Zeit eigene Beiträge miteinzufügen ...
 > geführt durch die Fastenleiterin Iris Schiller gibt's Vorträge mit Info-Blättern zum Mitnehmen und im gemüthlichem Beisammensein Gelegenheit sich gegenseitig kennen zu lernen.

Fastenleitung: ... Iris Schiller aus Backnang

Kosten: ... je nach Teilnehmerzahl ca. 30 - 40 €

angesprochener Personenkreis:

... alle fasteninteressierten Agenda-Gartenmitglieder mit Freundeskreis, bzw. die es werden wollen und die Menschen, welche sich durch Entgiftung und Entsäuerung etwas Gutes für ihre Gesundheit tun wollen...

Ansprechpartner: Ursula Simminger 07141/4208667

Anmeldung: > verbindlich bis spätestens 31. März 2019
an Adresse: www.agenda-garten.de
Kontakt: @agenda-garten.de

Wir im Agenda sind eine gemeinnützige Garten- u. Freizeitsportgemeinschaft. Gegründet zur lokalen Agenda Degerloch, als Verein eingetragen seit 2002.

Wer wir sind...

Wir lernen unser Gartengelände naturverbunden zu beleben...

Es gibt bei uns keinen Kunstdünger und keine chemischen Pflanzenschutzmittel denn wir verwerten unser Grünut als Wertstoff über die Kompostherstellung zu eigener fruchtbarer Erde.

Wir haben eine gärtnerische Beet- und einige Bäume zur Verfügung.

Ältere und Jüngere suchen in Freizeitgestaltung regen Austausch untereinander...

Mehr als 100 Mitglieder sind zusammengesetzt aus Familien mit Kleinkindern und vielen Jugendlichen...

Wir haben Kinderspielflächen mit Wasserwiederverwertung und Zisterne, mit Spielhütte, Schaukel und Rutschbahn...

Kinder haben hier viel Bewegungsfreiraum für kreatives Spielen

In Hochachtung von den Lebensprozessen der Natur als Gesamtschöpfung wollen wir Klima und Jahreszeiten verlauf bewusst erleben...

Ein Grillplatz mit Schwenkgrillstelle und eingerichteter Geschirrhütte, dazu reichlich Sitzgelegenheiten fördern gemütliches Beisammensein.

Wir kommen ohne PKW in den Garten

Alt und Jung erhalten in Überlebenskampf durch Kunst...

Es steht sogar eine Toilette zur Verfügung.