

BEGLEITET VON DER ÄRZTLICH  
GEPRÜFTEN FASTENLEITERIN  
**SABINE HEIMERL-SCHWARZ**

Pause vom Alltag, Erholung für Körper und Seele. Nehmen Sie sich in den mehrtägigen Fastenkursen Zeit für Entspannung und Ruhe, und finden Sie in der Natur zu sich selbst zurück. Es erwarten Sie erholsame Tage mit vielseitigem Programm. Wandern in der Natur und verschiedene Bewegungskurse ergänzen die Erfahrung des basischen Fastens oder Fastens nach der Buchinger Methode.

Auf Anfrage kann ich gerne bei Ihnen in der Firma oder in meinem Studio eine Infoveranstaltung zum Heil- und Basteifasten geben.

**Für mehr Infos & Anmeldung:**  
**Sabine Heimerl-Schwarz, Mobil: 0174 2167752**

## ÜBER MICH

**Mein Name ist Sabine Heimerl-Schwarz,  
ich bin 1968 in Regensburg geboren. Seit 20 Jahren habe ich ein  
eigenes Kosmetik- und Wellnessstudio. ([face-and-body-wellness.de](http://face-and-body-wellness.de))**

*Da ich selbst von meinem ersten Beruf als Zierpflanzengärtnerin mit Lendenwirbelp Problemen betroffen war und von Kindheit an an Allergien litt, habe ich vor 12 Jahren das Heilfasten für mich entdeckt. Das erste Heilfasten war für mich eine wahnsinnig positive Erfahrung. Vor 10 Jahren lernte ich zusätzlich Heilpraktik und nahm Anwendungen wie basische Wickel und vieles mehr in mein Programm auf. Ich bin seit meinem ersten Heilfasten und ein wenig Lebensumstellung fast beschwerdefrei. Damit es so bleibt, gönne ich mir jedes Jahr Heilfasten. Ich möchte diese Erfahrung gerne weitergeben.*

*Meine Ausbildung zur ärztlich geprüften Fastenleiterin hab ich im Kloster Pernegg in Österreich absolviert. Bei meinen Fastenkursen steht viel Bewegung wie Wandern, Bewegungseinheiten und praktische Tipps für Zuhause im Vordergrund. Meine Fastengruppen bestehen aus max. 12 Personen. Individuelle Betreuung liegt mir am Herzen.*

*Ich freue mich auf Sie!*