

# MÄNNER-WANDER-FASTEN

Fasten ist mehr als nur ein Trend.  
Es ist der Schlüssel zu mehr Energie, besserer  
Gesundheit und mentaler Klarheit.

- Mehr Fokus: Steigere deine Konzentration und Leistungsfähigkeit im Alltag.
- Natürliche Fettverbrennung: Reguliere Deinen Stoffwechsel und verbrenne Fett effizient.
- Verbessertes Wohlbefinden: Reduziere Stress und fühle dich vitaler.

Du bekommst:

- Ablaufplan inkl. Rezepte für die Entlastung- & Aufbau tage
- Ur-/Glaubersalz zur Reinigung
- Leberwickel & basische Fußbäder
- 7 Übernachtungen im Einzelzimmer
- fastengerechte Versorgung nach Buchinger
- geführte Wanderungen
- Flexibilitätstrainings
- Entspannungseinheiten
- Saunaabende im hauseigenen Wellnessbereich

**Wann:** Sa 25.10.2025 - Sa 01.11.2025

**Wo:** Jagdschloss Waldsee am Schulzensee

**Kostenpunkt:** 799,- €

Weitere Informationen erhältst Du bei mir.

Marleen Littmann  
> ärztlich geprüfte Wander-Fasten-Leiterin <

Mali Memoriam

 mali.memoriam@mail.de

 0151/20254451

