

Das Gesundheits-Café

Vom klassischen Heilfasten bis zum Intervallfasten

Die jahrtausendalte Tradition des Fastens erlebt in den letzten Jahren eine Renaissance. Dabei ist es wichtig zwischen den verschiedenen Ansätzen und Zielen zu unterscheiden. So soll das klassische Heilfasten nach Buchinger der Reinigung von Körper, Geist und Seele dienen, während das populäre Intervallfasten von vielen in erster Linie zur Gewichtsreduktion genutzt wird.

Ein Impulsvortrag geht diesen Fragen nach: Welche Fastenformen gibt es? Was bewirkt es? Wann ist es sinnvoll? Wer sollte nicht fasten? Ist ärztliche/fachliche Begleitung ein Muss? Was bedeutet Basenfasten?

Anschließend geben in gemütlicher Café-Atmosphäre geladene Expertinnen (s. u.) einen Überblick darüber, auf welchen Ebenen Fasten wirkt und wie es sinnvoll umgesetzt werden kann.

Alle interessierten Frauen mit und ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen. Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee, Tee und Kuchen gesorgt.

Um Anmeldung wird gebeten!

Mittwoch ■ 29. März 2023 ■ 17.00 – 19.00 Uhr

Get together 16.30 Uhr | Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstraße 36, Saal

Einführungsvortrag

■ **Dr. Eva Keiffenheim** | Ärztin

Referentinnen

■ **Elke Hugot** | Heilpraktikerin

■ **Marina Kuckertz** | B. A. Gesundheitspsychologie und Medizinpädagogin

■ **Dr. Judith Wolschke** | Dipl. Oecotrophologin

Anmeldung

bei der VHS Nordkreis Aachen | Kursnummer: 231-60008 | Tel.: 02404 90 630

www.vhs-nordkreis-aachen.de | info@vhs-nordkreis-aachen.de

oder bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Würselen

| Tel.: 02405 67 1800 | silke.tamm-kanj@wuerselen.de

Veranstalterinnen

Manuela Aye, Geschäftsführerin

Der Paritätische NRW, Kreisgruppe Städteregion Aachen

Daniela Freiburger, Stellv. Leitung und Fachbereichsleitung
Gesundheit, VHS Nordkreis Aachen

Silke Tamm-Kanj, Gleichstellungsbeauftragte, Stadt Würselen



Gleichstellungsstelle
Stadt Würselen