



## „Vitalia - Freunde natürlichen Lebens e.V.“

Gemeinnütziger Verein im Sinne der Öffentlichen Gesundheitspflege VR 11634  
Eibseestr. 3, 81377 München, Telefon 089 – 171766, Mo. - Fr. von 15-19 Uhr

**Margot Zimmer und Ingrid Heinrich, Vorstände**

**www.vitalia-verein.de E-Mail: [kontakt@vitalia-verein.de](mailto:kontakt@vitalia-verein.de)**

München, 13. Februar 2021

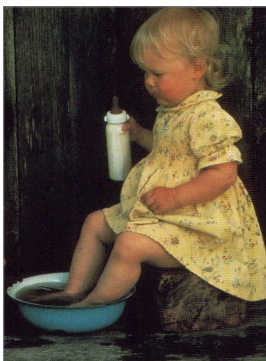
## Vital und Gesund durch die Fastenzeit

Die Fastenzeit gesundheitlich für Körper, Geist und Seele nützen.

Meine Empfehlung:

Alles was den Körper belastet, zum Beispiel Übersäuerung und Giftstoffe lässt sich mit natürlichen und pflanzlichen Mitteln lösen.

Das sind Bärlauch, Zwiebel, Knoblauch, Meerrettich, Omega 3-reiche Ernährung, Buchweizen, Herzweizen nach Hildegard von Bingen. Eine Breuß Saftkur, die wir in einem Vitalia-Vortrag schon vorgestellt hatten. Hierzu haben wir für Sie noch Infos und das Buch dazu.



Beliebt sind basische Edelstein-Salzbäder, Wickel, Fußbad oder Vollbad. Mit Rügener Heilkreide, pH Wert 8,5 – 9,5 einsäuert den Organismus über die Haut  
Meine persönlichen Erfahrungen gebe ich gerne an Sie weiter.  
Edelsteinbad Vorrätig im Vitalia-Verein

Noch haben wir „Fasching“, aber mit dem 17. Februar, mit dem Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. Fasten ist keinesfalls eine Form von Diät.

Traditionell drückt sich das Fasten durch den Verzicht auf Essen aus. Meistens verzichten die Gläubigen insbesondere auf Fleisch und nehmen besondere Fastenspeisen zu sich.

Heutzutage ist es ebenso der Trend, auch gerne auf Internet, Soziale Medien, Rauchen oder auch das Smartphone zu verzichten.

Kommen Sie gesund und entspannt durch die Fastenzeit.  
Ihr Vitalia-Verein e. V., 81377 München

Bilder privat von Margot Zimmer

### Vereinskonto: Stadtparkasse München

Konto-Nr. 57 16 51 44, BLZ 701 500 00

IBAN: DE72 7015 0000 0057 1651 44 und BIC: SSKMDEMXXX

Mitglieder, die nicht am Einzugsverfahren (Lastschrift) teilnehmen  
bezahlen € 5,- jährlich als Mehrbearbeitungszuschlag.