

# Was ich alles fasten kann

## Box mit 50 Ideen für ein gutes Gefühl

### Verzichten und Erfüllung finden



- 
- Einfach mal Dinge weglassen: Zucker, zum Beispiel. Oder das kleine Wörtchen aber. Oder Plastik. Zigaretten. Das Auto. Das Grübeln. Das Telefon.
  - 50 Doppelkarten voller guter Fasten-Ideen: Warum sollte ich fasten? Wie stelle ich das an? Was bringt mir das?
  - Tolles Plus: Mit einem Fasten-Tagebuch, in das Sie Ihre Fasten-Erlebnisse und -Erfahrungen eintragen können
  - Runterkommen, bewusster werden, Erfüllung finden: Mit 50 Fasten-Ideen für Ihren Alltag

Mal einen Tag ohne meckern? Eine Woche ohne Facebook? Einen Monat ohne das Kaufen neuer Klamotten?

Wie sieht Ihr Leben aus, wenn Sie Dinge einfach mal weglassen? Zucker, zum Beispiel. Oder das kleine Wörtchen „aber“. Oder Plastik. Zigaretten. Ihr Auto. Das Grübeln. Ihr Telefon.

Diese Box enthält 50 Ideen zum Fasten. Dinge, die Sie mal versuchen sollten wegzulassen. Um runterzukommen. Klarer zu werden. Bewusster zu werden. Vielleicht sogar glücklicher.

Auf Sie warten 50 Doppelkarten voller guter Fasten-Vorschläge: Warum sollte ich

---

fasten? Wie stelle ich das an? Was bringt mir das? In einem Fasten-Tagebuch können Sie Ihre Fasten-Erlebnisse und -Erfahrungen eintragen.

Diese Box hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: auf Sie selbst.

**Autoreninfo:**

Anne Sommer hat unter anderem Psychologie in Erlangen studiert. Mit Mitte dreißig fragte sie sich, was ihrem Leben wohl fehlte. Eigentlich lief für sie alles rund, sie hatte liebe Freunde, Familie, einen Job, der sie ausfüllte, und fühlte sich doch nicht wirklich ganz. Erst als sie sich daran machte, immer wieder einmal auf wesentliche Dinge in ihrem Leben zu verzichten, fand Sommer Erfüllung. Diese Erkenntnis der reichen Möglichkeiten des Fastens möchte sie nun mit anderen Menschen teilen. Sommer lebt und arbeitet bei Bamberg.

**Zielgruppe:**

Für Menschen, die sich in der Fülle von Informationen, Medien und Ablenkungen, Ruhepole schaffen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Schmuckbox, 52 Klappkarten, Tagebuch

208 Seiten, Format 11,5 x 15,7 x 5

ISBN: 978-3-625-18708-0

Erscheint: April 2020

8,00 EURO