



Maria Adam – über 25 Jahre Hildegarderfahrung

Unser Seminarangebot beinhaltet:

> ein 10 Tage - Leichtfasten-Paket

im Wert von € 59,40

(2 Pkg. Fastenbasensuppe, 2 Pkg. Frucht-Habermus, 2 Pkg. Fencheltee, 1 Pkg. Quitten-Tabs, 1 Pkg. Ur-Dinkel-Gewürzkekse, 1 Hildegard-Fastenbuch, 1 Kräutersackerl für feuchten Leberwickel).

> ein 7 Tage - Heilfasten-Paket

im Wert von € 54,00

(1 Pkg. Bärwurz-Birnenhonigmischung für eine sanfte Darmsanierung, 1 Dose Fastenbasensuppe, 1 Pkg. Fencheltee, 1 Pkg. Fenchelbalsamtee, 1 Kräutersackerl für feuchten Leberwickel).

> ein Gesund- u. Schlankessens-Paket

im Wert von € 198,00

(1 Pkg. Ur-Dinkel-Faschiertes, 1 Pkg. Quitten-Crepes, 1 Pkg. Maroni-Dinkelockerl pikant, 1 Pkg. Falafel-Mischung, 1 Pkg. Edelkastanien ganz, 1 Pkg. Quitten-Topfennockerl, 1 Pkg. Maroni-Dessert, 1 Pkg. Spaghetti, 1 Pkg. Basenbrot-Fertigmischung, 1 Pkg. Basenbrötchen, 1 Pkg. Ur-Dinkelkorn, 1 Pkg. Fencheltee, 1 Fl. Basen-Salatdressing, 1 Fl. Früchtepunsch, 1 Pkg. Ur-Dinkel-Spiralnudeln, 1 Dose Vital-Gemüsecremesuppe, 1 Dose Basen-Gemüsesuppe, 1 Box Quitten-Tabs, 1 Glas Quittenmus, 1 Glas Maulbeer-Konfitüre, 1 Glas

Maulbeerhonig, 1 Pkg. Ur-Dinkel-Grießnockerl, 1 Edelstein-Wasserset, 1 Pkg. Maroni-Dinkelsoße, 1 Pkg. Gewürzkeks-Brösel, 1 Pkg. Pizzateig, 1 Pkg. Gemüse-Pizza-Belag, 1 Pkg. Ur-Dinkel-Tortillateig, 1 Pkg. Tortilla-Gemüsefülle, 1 Pkg. Maroni-Burger, 1 Pkg. Maulbeergrießschmarren, 1 Pkg. Ur-Dinkel-Fruchthabermus, 1 Pkg. Ur-Dinkel-Aufstrich, 1 Pkg. Gemüsesugo, 1 Pkg. Kichererbsen-Laibchen, 1 Pkg. Kichererbsen-Püree, 1 Pkg. Ur-Dinkelbrösel, 1 Pkg. Fastenkugeln, 1 Dose Vital-Kürbiscremesuppe, 1 Pkg. Fastenstangerl, 1 Heftchen „Die gesunde Ernährung nach Hildegard v. Bingen“),

> wöchentlicher Kursbeitrag € 15,00

samt Anleitung, Tipps und Informationen durch die Fastenleiterin inkl. Kostproben und Gastgeschenk.

> keine Einschreibgebühr

Es besteht die Möglichkeit die Pakete und Produkte auch einzeln zu kaufen.



**natürlich
nach Hildegard v. Bingen**

**Maria Adam
Naturprodukte**

Au bei der Traun 44,
4623 Gunskirchen, Austria
Tel.: +43 (0)7246 / 8451
Fax: +43 (0)7246 / 20 168
Mobil: +43 (0)676 / 840 260 444
e-mail: maria.adam@inode.at
www.maria-adam.com

- > **entsäuern**
- > **entschlacken**
- > **entgiften**



Gesund abnehmen

nach Hildegard von Bingen

Mit Genuss schlank werden und bleiben!
Abnehmen mit der richtigen Portion **SCHWUNG!**



Gemeinsam zum Ziel

Plötzlich ist der Tag da, an dem ich mit meinem Gewicht absolut nicht mehr zufrieden bin. Was habe ich nicht schon alles ausprobiert, leider ohne **dauerhaften Erfolg**.

Irgendwann ist ein Punkt erreicht, an welchem ich als tapferer Einzelkämpfer alleine nicht mehr vorwärts komme.

Hier ist Gruppendynamik und Motivation gefragt.

Die Erfahrung der Fastenleiterin und das Anspornen der anderen Teilnehmer unterstützen uns auf unserem Weg zum Wunschgewicht. Dieses Konzept lehrt nicht nur, wie ich mein Gewicht optimal reduzieren kann, sondern ist auch Begleiter auf dem Weg, sich einen gesünderen, vitaleren Lebensstil anzueignen.

Die **Fastentreffen** sind die Basis für unseren Erfolg. Hier erfahre ich alles Wissenswerte rund um das Fasten und erhalte Tipps und Informationen um mein Wunschgewicht zu erreichen und zu halten.

Unser **Fastenprogramm** ist ein schmackhaftes, wohltuendes Fasten nach Hildegard v. Bingen.

Besonders einfach und schnell zubereitet mit unseren Basismischungen aus eigener Erzeugung, die nur frohmachende und immunsystemstärkende Zutaten enthalten.

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage: www.maria-adam.com



Seminarangebot

10 Tage Leichtfasten
7 Tage Heilfasten
Gesund- und Schlankessenspaket (Umstellungspaket)

Fastenseminar
jeden Montag, 19.00 Uhr

In der Au – „im Zentrum der Natur“
Au bei der Traun 44, 4623 Gunkskirchen
Tel. 07246 / 8451 oder 0676 / 840 260 444
Fastenleiterin **Maria Adam**

Neueinstieg wöchentlich möglich!
Telefonische Anmeldung erbeten.

Das Fastenseminar ist in 3 Teile gegliedert und beinhaltet:

1. Vortrag über das Hildegard-Fasten
2. wöchentliche Tipps und Anleitungen
3. Vorstellung der Fastenpakete
Leichtfasten-Paket
Heilfasten-Paket
großes Umstellungspaket
4. Kostproben
5. Gruppendynamik

Sie werden liebevoll in der Gruppe betreut und mental gestärkt. Dieses Konzept führt Sie spielend leicht zu ihrem Wunschgewicht - der gegenseitige Ansporn, der Erfolg der sich bald einstellt und die Gruppendynamik tragen das ihre dazu bei.

*Geschenks-Holzboxen im Preis nicht enthalten! Preis: klein € 8,70, mittel € 9,90, groß € 12,60



1x Leichtfasten-Paket

10 Tage-Ernährung-Paket inkl. Fastenanleitungsbuch samt Kräuterwickel zum Entgiften



1x Heilfasten-Paket

7 Tage Fasten-Produkte



1x Gesund- und Schlankessens-Paket

Abwechslungsreiche, schmackhafte Produkte mit Ur-Dinkel, Maroni, Kichererbsen, Fenchel, Maulbeere, Quitte, Kräuter nach Hildegard v. Bingen, u.v.m.