

# ÜBER MICH

Willkommen in meiner Welt der ganzheitlichen Gesundheit! Ich bin Andrea Lienemann und seit über 35 Jahren leidenschaftlich im Bereich Bewegung und Gesundheit tätig. Mein Ziel ist es, Menschen zu einem schmerzfreien Leben zu verhelfen und sie zu nachhaltiger Bewegung zu inspirieren. Neben meiner eigenen Erfahrung mit Knie-Deformation bin ich Schmerz-/Bewegungstherapeutin nach Liebscher & Bracht und Veranstalterin von Online-Kongressen und teile mein Wissen als Seminarleiterin sowie durch meinen Podcast "Blonde Rückenretter". Neu in meinem Angebot ist die Begleitung beim Fasten nach der Buchinger-Methode, um Körper und Geist zu revitalisieren. Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrer Reise zu mehr Gesundheit und Lebensfreude zu begleiten!

*Andrea Lienemann*



# KONTAKT



Burgunderstr. 29  
67159 Friedelsheim  
0176-96 265 263  
[info@lienemann-wellbalance.de](mailto:info@lienemann-wellbalance.de)  
[www.lienemann-wellbalance.de](http://www.lienemann-wellbalance.de)

FASTEN FÜR DIE REVITALISIERUNG  
FÜR GESUNDE  
NACH BUCHINGER

*Andrea Lienemann*  
*Wellbalance*





# BUCHINGER FASTEN

*Andrea Lienemann*



## DAS ONLINE PROGRAMM



- täglicher WhatsApp Kontakt
- Bewegungen in Videoform
- Mittagessen
- Leberwickel
- Spaziergang / Unternehmungen
- Abendessen
- online Meditation
- online Gespräche nach Bedarf
- tägliche Motivation per WhatsApp

## INFORMATION

Die Fasten Woche "Fasten für die Revitalisierung nach Buchinger" für Gesunde ist speziell darauf ausgerichtet, Menschen in guter gesundheitlicher Verfassung eine ganzheitliche Möglichkeit zur Revitalisierung von Körper, Geist und Seele zu bieten. Damit die Teilnahme an dieser Fasten Woche effektiv und positiv erlebt werden kann, sind einige grundlegende Voraussetzungen zu beachten:

Die Teilnehmer sollten sich in einer stabilen gesundheitlichen Verfassung befinden und keine akuten oder chronischen Erkrankungen haben, die eine ärztliche Betreuung erfordern. Personen mit bestimmten Vorerkrankungen sollten vor der Teilnahme ärztlichen Rat einholen.

Die Fasten Woche wird online durchgeführt, und die Bereitschaft zur Teilnahme an Aktivitäten, Gesprächen und unterstützenden Erfahrungsaustausch per Zoom ist wertvoll.

## TERMINE

**SICHER JETZT DEINEN  
ONLINE PLATZ AUF  
ANFRAGE**

