

## **Fastenende – Woche 7:**

### **Aus dem Vollen schöpfen**

Ein bewusst erlebter Verzicht, der Raum für Neues schafft. 6 Wochen lang.  
Das war die Idee der etwas anderen Fastenkur für Ihr Gesundes Selbstmanagement.

Vielleicht freuen Sie sich jetzt darauf, an Ostern wieder schlemmen zu können.  
Genau dazu habe ich zum Abschluss noch eine Frage an Sie:

#### **Von was darf es künftig für Sie ein bisschen mehr sein?**

Selbstbewusstsein? Bewegung? Lebensfreude? Kontakt? Selbstbestimmung? Flexibilität?  
Oder noch etwas ganz anderes?

Morgens? Mittags? Abends? Oder lieber ganztags?

Was genau werden Sie dafür anders – denken – fühlen – oder tun – als bisher?

Und wie werden Sie sich daran erinnern?

Immer wieder. Auch wenn Ostern schon lange vorbei ist.

... damit Sie aus Ihrem vollen Potential schöpfen, die Fülle genießen und kraftvoll durchs Leben gehen!

Das wünsche ich Ihnen mit herzlichen Grüßen  
Ihre Elke Kammerer