

## Seminar

# Fastenkurs mit motivierender Begleitung

**Termin:** Montag, 6. November - Mittwoch, 15. November 2023

**Umfang:** 5 Termine

**Kursbeitrag:** € 220,- inklusive inkl. Handout und Rezepte



## Fasten für Dein neues Lebensgefühl

Sehnsucht nach mehr Leichtigkeit und mehr Vitalität?  
Nach Gewichtsreduktion und Reinigung von Körper und Geist?  
Schenke Dir eine bewusste Auszeit vom „Zuviel“.

Fasten ist ein natürlicher Weg, Gutes für sich und seine Gesundheit zu tun, und bedeutet, über einen bestimmten Zeitraum, ganz oder teilweise, auf feste Nahrungsmittel sowie Genussmittel zu verzichten. Fasten schenkt Dir neue Energie und ist ein Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele. Das Fastenangebot richtet sich an gesundheitsbewusste Menschen, die entschlacken, entgiften, ihre Ernährungsgewohnheiten überdenken bzw. umstellen und nebenbei ein paar Kilos loswerden wollen.

## Inhalte

- motivierende und kompetente Fastenbegleitung
- ausführliche Fasteninformationen
- Freude durch Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Bewegungs- und Entspannungseinheiten
- Anregungen und Tipps für die Tage nach dem Fasten

Als 10-einheitige Gruppenselbsterfahrung, im Zuge der Ausbildung Lebens- und Sozialberatung, anrechenbar.

*Die Kunst eines erfüllten Lebens ist die Kunst des Lassens: zulassen, weglassen, loslassen. ~Ernst Ferstl*



### Dagmar Past

Diplom Lebens- und Sozialberaterin  
Mentaltrainerin,  
ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin

## Programm Saft- oder Basenfastenwoche:

**Montag, 6. November von 18 - 20 Uhr**

Infos wie Fasten gelingt

**Freitag, 10. November von 19 - 21 Uhr**

Infos und Entspannung

**Sonntag, 12. November von 9:30 - 11:30 Uhr**

Austausch und Bewegung

**Dienstag, 14. November von 18 - 20 Uhr**

Infos Aufbau- und Meditation

**Mittwoch, 15. November von 15 - 17 Uhr**

Gemeinsames Fastenbrechen

**Teilnehmer:innen:** 7 - 12 Personen

**Kursort:** Bildungshaus Villa Rosental  
Lindacherstr. 10, 4663 Laakirchen

**Anmeldeschluss:** 30. Oktober 2023

**Anmeldung:** 07613 45000  
office@instituthuemer.at

