

FASTEN FÜR DEIN NEUES LEBENSGEFÜHL

Möchtest Du mehr Leichtigkeit, Achtsamkeit und Vitalität
in Deinem Leben verspüren?

Dann Schenke Dir eine bewusste Auszeit vom „Zuviel“.



FASTENKURS

im Bildungszentrum Maximilianhaus

23. Jänner – 31. Jänner 2024

Programm Saffastenwoche oder Basenfastenwoche:

DI, 23.1.24 18:00 – 20:00	Infos wie Fasten gelingt
FR, 26.1.24 18:00 – 20:00	Infos und Entspannung
SO, 28.1.24 9:30 – 11:30	Austausch und Bewegung
DI, 30.1.24 18:00 – 20:00	Infos Aufbau- und Meditations-tage
MI, 31.1.24 15:00 – 17:00	gemeinsames Fastenbrechen

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

Teilnehmer: min. 6 – max. 12 TeilnehmerInnen

Beitrag: EUR 220,00 inklusive Handout und Rezepte

Anmeldung: Maximilianhaus, 4800 Attnang-Puchheim
07674/66550, maximilianhaus@dioezese-linz.at



Kursleitung: Dagmar Past
ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Mentaltrainerin,
Diplom Lebensberaterin

www.fastenauszeit.at