

Seminar

Fastenkurs mit motivierender Begleitung

Termin: Montag, 12. - Mittwoch, 21. Juni 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

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

Programm Fastenwoche:

Montag, 12. Juni 2023 von 18 - 20 Uhr

Infos wie Fasten gelingt

Freitag, 16. Juni 2023 von 18 - 20 Uhr

Infos und Entspannung

Sonntag, 18. Juni 2023 von 9:30 - 11:30 Uhr

Austausch und Bewegung

Dienstag, 20. Juni 2023 von 18 - 20 Uhr

Infos Aufbau- und Meditation

Mittwoch, 21. Juni 2023 von 15 - 17 Uhr

Gemeinsames Fastenbrechen



Dagmar Past

Diplom Lebens- und Sozialberaterin
Mentaltrainerin,
ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin

Teilnehmer:innen: 7 - 12 Personen

Kursort: Bildungshaus Villa Rosental
Lindacherstr. 10, 4663 Laakirchen

Anmeldeschluss: 1. Juni 2023

Anmeldung: 07613 45000
office@instituthuemer.at

