

FASTEN FÜR DEIN NEUES LEBENSGEFÜHL

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



FASTENKURS Gesunde Gemeinde Pinsdorf 25. Sep. – 4. Okt. 2023

Programm Saffastenwoche oder Basenfastenwoche:

MO, 25.9.23 18:00 – 20:00	Infos wie Fasten gelingt
FR, 29.9.23 18:00 – 20:00	Infos und Entspannung
SO, 1.10.23 9:30 – 11:30	Austausch und Bewegung
DI, 3.10.23 18:00 – 20:00	Infos Aufbau- und Meditations-tage
MI, 4.10.23 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. 5 – max. 10 TeilnehmerInnen

Beitrag: EUR 180,00 inklusive Handout und Rezepte



Kursleitung: **Dagmar Past**

ärztlich geprüfte Fastenleiterin
Dipl.-Mentaltrainerin und systemische Coachin

Anmeldung bis **18.9.2023** an:

dagmar.past@gmx.at od. unter **0676/3059050**

www.fastenauszeit.at