

FASTEN FÜR DEIN NEUES LEBENSGEFÜHL

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

FASTENKURS WIFI Gmunden 11. – 19. April 2023



Programm Saffastenwoche oder Basenfastenwoche:

DI, 11.4.23 14:00 – 16:00 Uhr	Infos wie Fasten gelingt
FR, 14.4.23 14:00 – 16:00 Uhr	Infos und Entspannung
SO, 16.4.23 9:30 – 11:00 Uhr	kleine Wanderung mit Impulsen
DI, 18.4.23 14:00 – 16:00 Uhr	Info Aufbau- und Meditations-tage
MI, 19.4.23 14:00 – 16:00 Uhr	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 190,00 inklusive Handout und Rezepte

Anmeldung: WIFI Gmunden, 05 7000 5256, anmeldung@isa.at



Kursleitung: **Dagmar Past**
ärztlich geprüfte Fastenleiterin und
Dipl.-Mentaltrainerin
www.fastenauszeit.at