

**Kursleitung:****Dagmar PAST**

ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin  
Dipl.-Mentaltrainerin  
LSB i.A.u.S.

**Kurstermin:**

20. - 29. März 2023

**Beitrag:**

€ 220,- inkl. Handout und Rezepte

**Teilnehmer:**

min. 7 - max. 12 Teilnehmer:innen

**Kursort:**

Bildungshaus Villa Rosental  
Lindacherstraße 10  
4663 Laakirchen  
www.instituthuemer.at

**Anmeldung:**

Dagmar Past  
dagmar.past@gmx.at  
0676 30 59 050  
www.fastenauszeit.at

## FASTENKURS mit motivierender Begleitung

### 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.

### Programm Saftfastenwoche oder Basenfastenwoche:

**Montag, 20. März 2023 von 18 - 20 Uhr**

Infos wie Fasten gelingt

**Freitag, 24. März 2023 von 18 - 20 Uhr**

Infos und Entspannung

**Sonntag, 26. März 2023 von 9:30 - 11:30 Uhr**

Austausch und Bewegung

**Dienstag, 28. März 2023 von 18 - 20 Uhr**

Infos Aufbau- und Meditation

**Mittwoch, 29. März 2023 von 15 - 17 Uhr**

Gemeinsames Fastenbrechen

### 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



„Tu deinem Leib etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.“  
(Teresa von Ávila)