

FASTEN IM ALLTAG = Fasten für Gesunde

AUSZEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

FASTENMETHODE NACH DR. BUCHINGER/LÜTZNER

Dieses Fasten ist bestens geeignet für alle die sich gesund fühlen, entschlacken und reinigen wollen sowie jeglichen Ballast abwerfen möchten. Nach einer Fastenwoche fühlen Sie sich wie neu geboren.

BASENFASTEN

Ideal für alle, die eine sanfte und milde Form des Fastens bevorzugen.

Gut essen, satt werden und dabei den Körper entschlacken, den Säure-Basen-Haushalt harmonisch ausgleichen, abnehmen und sich wohlfühlen – so funktioniert und wirkt das Basenfasten.

INHALTE DER GRUPPENABENDE:

Alle Informationen über Fasten/Basenfasten, Faszination Klangschalen, Klang- u. Fantasiereisen, Bewegung, Entspannungsübungen, Gespräche, Erfahrungsaustausch, Impulse für einen neuen Lebensstil für die Zeit nach dem Fasten.



ANMELDUNG UND LEITUNG: HELGA SCHNECKENREITHER, 0664/5434846, Allhartsberg, Masseurin, Bewegungstrainerin, ausgeb. Fastengruppenleiterin, Basenfasten-Vitaltrainerin

TREFFEN DER FASTENGRUPPE:

FR 8. März 2019

SO 10. März

jeweils 19:00 Uhr

DI 12. März

DO 14. März

ca. 2 ½ Stunden

Gemeindeamt Allhartsberg

Beitrag für die Teilnahme an allen Treffen (inkl. Unterlagen) € 95,--

Begrenzte Teilnehmerzahl

Nähere Informationen zur Vorbereitung der Fastenwoche erhalten Sie nach der Anmeldung