



# Fasten im Alltag = Fasten für Gesunde

Neue Leichtigkeit für Körper, Geist und Seele

## Heilfasten nach Dr. Buchinger/ Dr. Lützner

Verzicht auf feste Nahrung für einen begrenzten Zeitraum. 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, Erfahrungsaustausch, Impulse für einen neuen Lebensstil für die Zeit nach dem Fasten.

## Leitung und Anmeldung:

**Helga Schneckenreither, 0664/5434846**, Allhartsberg, Masseurin, Bewegungstrainerin, ausgeb. Fastengruppenleiterin, Basenfasten-Vitaltrainerin

## Treffen der Fastengruppe:

<b>FR, 28. Feb. 2020</b>	<b>SO, 1. März 2020</b>	jeweils 19:00 Uhr (ca. 2 ½ Stunden) im Gemeindeamt Allhartsberg
<b>DI, 3. März 2020</b>	<b>DO, 5. März 2020</b>	

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

Nähere Informationen zur Vorbereitung der Fastenwoche erhalten Sie nach der Anmeldung.