

## Die heilsame Wirkung des Fastens nach Buchinger-Lützner - Fastenabend

Fasten ist das Erleben, dass weniger mehr ist. Erst Leersein ermöglicht es, Neues aufzunehmen. Beim Fastenabend erfahren die Teilnehmer:innen, wie eine Fastenwoche nach Buchinger-Lützner abläuft und wie sie gut bewältigt werden kann. Dieser Abend dient als Informations- und Entscheidungshilfe und ist die Basis für die Fastenwoche

### Information

**Kursdauer:** 2 Einheiten

**Kursbeitrag:** 20,00 € Teilnahmebeitrag plus € 3

Lebensmittelkosten (Tee und Knäckebrot) und  
nach Bedarf € 3 für Glauber- und Bittersalz

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** Alle Interessierten

### Verfügbare Termine

**18.02.2026 19:00,**

Beginn	18.02.2026 19:00
Ende	18.02.2026 20:40
Information	Sandra EitererT 0664/9346330Fastenabend ist Voraussetzung für Fastenwoche!
Kursnummer	7-1005092
Trainer:in	Annemarie Laiminger
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Innsbruck/Land