

---

## 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