
Die heilsame Wirkung des Fastens nach Buchinger-Lützner - Fastenwoche

In einer Fastenwoche gemeinsam mit Gleichgesinnten fällt es leichter, alte Gewohnheiten zu lassen und neue einzüben wie bewusstere Ernährung, mehr Bewegung, Verbesserung der Alltagsrituale u.v.m. Nach dem Fastenabend und 2-3 Entlastungstagen treffen sich die Teilnehmer:innen an 3 weiteren Abenden, um Erfahrungen auszutauschen und motiviert zu bleiben. Die Trainerin begleitet die Fastengruppe während der gesamten Fastenwoche - inklusive Tees und Knäckebrot beim Abschluss.

Information

Kursdauer: 6 Einheiten

Kursbeitrag: 60,00 € Teilnahmebeitrag (plus € 3
Lebensmittelkosten (Tee und Knäckebrot) und
nach Bedarf € 3 für Glauber- und Bittersalz)

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: Alle Interessierten

Verfügbare Termine