

Die heilsame Wirkung des Fastens nach Buchinger-Lützner - Fastenwoche

In einer Fastenwoche gemeinsam mit Gleichgesinnten fällt es leichter, alte Gewohnheiten zu lassen und neue einzuüben 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

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: Alle Interessierten

Verfügbare Termine

21.02.2026 19:00, Inzing

Ort	Inzing
Beginn	21.02.2026 19:00
Ende	28.02.2026 20:40
Örtlichkeit	Volksschule Inzing, Mühlweg 12, 6401 Inzing
Information	Sandra EitererT 0664/9346330Voraussetzung: Teilnahme am Fastenabend!
Kursnummer	7-1005093
Trainer:in	Annemarie Laiminger
Veranstalter	LFI Bezirk Innsbruck
Termin 1	21.02.2026, 19:00 - 20:40 Uhr
Termin 2	23.02.2026, 19:00 - 20:40 Uhr
Termin 3	28.02.2026, 19:00 - 20:40 Uhr