

Fasten für ein neues Lebensgefühl

Professionell begleitetes Basenfasten

1.3. bis 22.3.2023

Leitung: Mag. Nina Patter

Pharmazeutin, Fastenleiterin und Kinesiologin

Termine:

Mittwoch, 1.3.2023 Vorbereitung, Einkauf, Entlastung des Körpers

Mittwoch, 8.3.2023 Einstieg ins Fasten

Mittwoch, 15.3.2023 Unterstützende Maßnahmen im Prozess

Mittwoch, 22.3.2023 Abschluss, Reflexion und Erfahrungsaustausch
jeweils 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Haus der Frau Linz, Volksgartenstraße 18, 4020 Linz

Kosten: € 175,-

Ballast abwerfen, entschlacken, entsäuern und entgiften – ein Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele & eine Wohltat für meine Gesundheit.

Gemeinsam fasten wir 14 Tage lang. Wir entgiften und entschlacken unseren Körper durch basische, glutenfreie und reduzierte Kost. Dadurch können diverse Beschwerden gelindert, Leber und Niere entgiftet und unser Wohlbefinden gesteigert werden.

An den vier Abenden bringe ich Ihnen unterstützende Maßnahmen für den Fastenprozess näher, wir besprechen geeignete Lebensmittel, basische Rezepte sowie alte Hausmittel. Achtsamkeitsübungen und Meditationen runden das Programm ab.

Anmeldungen im Haus der Frau Linz

hdf@dioezese-linz.at, 0732/667026

www.hausderfrau.at

