

AusZEIT für mich

Neue Energie mit Autophagie-Basenfasten

Eine Woche ganz für mich, nur mit mir, einfach sein und nicht(s) zu tun

Die Woche ist ideal um etwas für mich und meine Gesundheit zu tun, und mir nebenbei eine wunderschöne AusZEIT für mich in der kraftspendenden wunderschönen Umgebung des Greisinghofs zu gönnen. Es darf alles sein, es muss gar nichts sein. Täglich gibt die Möglichkeit zu gemeinsamen Wanderungen - Meditationen, Impulse und Achtsamkeitsübungen runden das Programm ab, und bieten eine optimale Unterstützung im Fastenprozess. Die Gruppe gibt den Raum um Erfahrungen auszutauschen, zu reflektieren und den gemeinsamen Prozess bewusst zu erleben. Zusätzlich bekommen Sie eine Einführung in die Kräuterkunde des Fastens, die Referentin gibt Ihnen einen Einblick in alte Hausmittel und unterstützende Maßnahmen im Fastenprozess. Basenfasten in Kombination mit Intervall/Autophagiefasten hat eine enorme positive Wirkung auf unsere Gesundheit. Dabei wird unserer Körper einmal so richtig durchgeputzt und entsäuert, die Zellerneuerung angekurbelt, Leber und Niere entgiftet und unser Gewebe entschlackt. Zwei basische Mahlzeiten und ein Intervall von 16 Stunden bieten die ideale Grundlage dafür. Die Fastenvariante ist auch ideal bei Magen/Darmproblemen, Hauterkrankungen, Gelenkschmerzen, Verspannungen und Kopfschmerzen.

Leitung: Mag.^a Nina Patter, Dipl. Fastenleiterin, Pharmazeutin, Kinesiologin & Physioenergetikerin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe & Ernährung, Mentalcoach & Achtsamkeitstrainerin

Termin: Sonntag, 22.5.2022 15:00 Uhr bis Samstag, 28.5.2022 11:00 Uhr

Mindestteilnehmer/innenzahl: 10

Maximalteilnehmer/innenzahl: 15

Kurskosten gesamt: € 630,-

Anmeldungen unter: Bildungshaus Greisinghof, Mistlberg 20, 4284 Tragwein, Telefon: 07263/86011, bildungshaus@greisinghof.at, <http://www.greisinghof.at>

