

# 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 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 Fastenleiterin gibt Ihnen einen Einblick in alte Hausmittel und unterstützende Maßnahmen im Fastenprozess.

Basenfasten in Kombination mit Intervall/Autophagiefasten hat eine enorme positive Wirkung auf die Gesundheit. Dabei wird der Körper optimal gereinigt, entschlackt und entsäuert, die Zellerneuerung wird angekurbelt, Leber und Niere werden entgiftet. Zwei basische Mahlzeiten und ein Intervall von mehr als 16 Stunden bieten die ideale Grundlage dafür. Diese Fastenvariante ist ideal als Gesundheitsprävention, aber auch bei Magen/Darmproblemen, Hauterkrankungen, Gelenkschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen und Zivilisationskrankheiten kann sie zur Unterstützung und Linderung eingesetzt werden.

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Nina Patter, Dipl. Fastenleiterin, Pharmazeutin, Kinesiologin & Physioenergetikerin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe & Ernährung, Mentalcoach & Achtsamkeitstrainerin

**Termin 1:** Samstag, 12.11.2022 15:00 Uhr bis Freitag, 18.11.2022 11:00 Uhr

**Termin 2:** Samstag, 29.4.2023 15:00 Uhr bis Freitag, 5.5.2023 11:00 Uhr

Mindestteilnehmer/innenzahl: 8, Maximalteilnehmer/innenzahl: 13

**Kurskosten** gesamt: € 630,-

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

