

Fit & Frei in den Frühling – Professionell begleitetes Basenfasten im Alltag

Termine:

Mittwoch, 2.3.2022 Vorbereitung, Einkauf, Entlastung des Körpers

Mittwoch, 9.3.2022 Einstieg ins Fasten

Mittwoch, 16.3.2022 Unterstützende Maßnahmen im Prozess

Mittwoch, 23.3.2022 Abschluss, Reflexion und Erfahrungsaustausch
jeweils 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort:

Haus der Frau, Volksgartenstraße 18, 4020 Linz

Kosten: € 150,-

Leitung: Mag.^a Nina Patter

Pharmazeutin, spirituelle Fastenbegleiterin, Kinesiologin

Loslassen und frei werden, eingefahrene Muster erkennen und verändern, sich selbst und der Seele etwas Gutes tun. Gemeinsam fasten, meditieren und reflektieren.

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.

Informationen und Anmeldungen:

Haus der Frau Linz

hdf@dioezese-linz.at oder 0732/667026

www.dioezese-linz.at/hausderfrau

