

Gemeinde Gutenberg-Stenzengreith

von 6. bis 12. April 2018

Heilfasten und Basenfasten

berufsbegleitend

mit Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin Karin Fedl

In der Gemeinde werden zwei Möglichkeiten des Fastens angeboten:

Heilfasten, die Methode nach Buchinger/Lützner, diese ist eine bewährte Form des Fastens und kann einen starken Impuls für Veränderungen setzen.

- Fasten ist der Verzicht auf feste Nahrung für eine bestimmte Zeit.
- Fasten heißt Leben aus körpereigenen Reserven.
- Fasten ist eine hervorragende körperliche und geistige Regenerationsmöglichkeit.

Basenfasten, ist eine modifizierte Form des Fastens bei leichten körperlichen Beschwerden. Sie erhalten eine Lebensmittelliste und Anregungen für basische Gerichte, die Sie selbständig zubereiten.

Die Begleitung der Fastenwoche durch die Fastentrainerin, bringt Ihnen viele Tipps wie Sie richtig Fasten, gibt Ihnen eine Hilfe bei Fastenkrisen, in der Gruppe erfahren Sie das Gemeinschaftserlebnis und Sie bekommen neue Anregungen für einen gesunden Lebensstil.

Ablauf der Fastenwoche:

Freitag 06.04.2018 um 19.00 Uhr: Start in die Fastenwoche, Wochenprogramm und Fastenmappe für alle TeilnehmerInnen

Samstag 07.04.2018. von 12.00 - 16.00 Uhr: Workshop-*Fastenverpflegung* in der Volksschule (Werkraum) und Wanderung

Sonntag 08.04.2018. von 13.00 - 17.00 Uhr: Workshop-*Körperanwendungen* in der Volksschule (Werkraum) und Wanderung

Montag bis Mittwoch Betreuung über Telekommunikation durch die Fastentrainerin

Montag bis Mittwoch sollte ein eigenständiges Aktivitätsprogramm in der Gruppe erfolgen (Turnsaal kann bei Bedarf genutzt werden)

Donnerstag 12.04.2018 um 13.00 Uhr gemeinsames Fastenbrechen und anschließend Info über "Ernährung nach dem Fasten". (Loretowirt)

Kosten: **180,00€** pro Person, Unterstützung durch die Gemeinde **30,00€**.

**PLÄTZE SIND NOCH FREI –
ANMELDUNG IM GEMEINDEAMT
BIS 23. MÄRZ 2018**

Karin Fedl, Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin, 8510 Stainz