

Einladung

Basenfasten im Alltag

REFERENTIN: Elisabeth Streißelberger, ausgebildete Fastenbegleiterin, dipl. Gesundheits- und Krankenschwester

DATUM: **Informationsabend: Donnerstag, 15. Februar 2024, 19 Uhr**

TERMINE: **Do 22.02 , So 25.02., Do 29.02.2024 jeweils 19 Uhr**

ORT: Pfarrheim, Oberer Markt 1, 3691 Nöchling

INFOS ZUR VERANSTALTUNG:

Anmeldung: Maria Schwarzinger, 0677 619 687 30, maria@schwarzinger.one

Teilnahmebeitrag für alle 4 Abende: € 40,--,

4 Abende, jeweils ab 19 Uhr im Pfarrheim Nöchling

DO 15. Februar - Information - Danach erfolgt die Fixanmeldung!

DO 22. Februar - Fastenstart

SO 25. Februar - Austausch und Bewegung

FR 29. Februar - Fastenbrechen

**Dem Alltag eine Pause gönnen -
Gewohnheiten ablegen -
Den Körper entgiften**

Basenfasten dient in erster Linie der Gesundheit des Menschen. Dabei werden vorrangig basische Lebensmittel gegessen und Esspausen von 20 Stunden eingelegt.

- Beim Einführungsabend am 15. Februar um 19 Uhr bekommen Sie Informationen zur Fastenwoche vom 22. bis 29. Februar:
- Am 22. Februar um 19 Uhr beginnt die Fastenwoche mit genauen Anweisungen durch die Fastenleiterin.
- Am 25. Februar um 19 Uhr werden die Fastenden mit einem Gesprächs- und Bewegungsangebot begleitet
- Beim Treffen am 29. Februar um 19 Uhr ist das "Fastenbrechen" angesagt mit weiteren Anweisungen für die Auftage.