

Informationsabend

Basenfasten im Alltag

LEITUNG: Elisabeth Streißeberger, ausgebildete Fastenbegleiterin,
dipl. Gesundheits- und Krankenschwester

DATUM: **Donnerstag, 23. Februar 2023, 19 Uhr** (Informationsabend)
weitere Termine: Do 2. März, So 5. März, Do 9. März

ORT: Pfarrheim Nöchling

INFOS ZUR VERANSTALTUNG:

Voranmeldung: Maria Schwarzinger 0677 619 687 30, maria@schwarzinger.one
Teilnahmegebühr: € 40,- für 4 Abende

Bitte wenden!

www.kbw-bildung.at

4 Abende jeweils ab 19.00 im Pfarrheim Nöchling

Do 23. Februar - Information -
Danach erfolgt die Fixanmeldung!

Do 2. März - Fastenstart

So 5. März - Austausch und Bewegung

Do 9. März - 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 23. Februar um 19 Uhr bekommen Sie Informationen zur Fastenwoche vom 2. bis 9. März.
- Am 2. März um 19 Uhr beginnt die Fastenwoche mit genauen Anweisungen durch die Fastenleiterin.
- Am 5. März um 19 Uhr werden die Fastenden mit einem Gesprächs- und Bewegungsangebot begleitet. Beim Treffen am 9. März um 19 Uhr ist das "Fastenbrechen" angesagt mit weiteren Anweisungen für die Auftage.