

AusZEIT für mich

Neue Energie mit Autophagie-Basenfaste

Eine Woche ganz für mich, um einfach zu 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 und wunderschönen Umgebung des Greisinghofs zu gönnen. Es darf alles sein, es muss gar nichts sein. Täglich gibt die Möglichkeit zu gemeinsamen Wanderungen – geführte 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

Basenfaste in Kombination mit Intervall/Autophagiefaste 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.^a Nina Patter, Dipl. Fastenleiterin, Pharmazeutin, Kinesiologin & Physioenergetikerin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe & Ernährung, Mentalcoach & Achtsamkeitstrainerin

Termin 1: Samstag, 29.4.2023, 15:00 Uhr bis Freitag, 5.5.2023, 11:00 Uhr

Termin 2: Samstag, 18.11.2023, 15:00 Uhr bis Freitag, 24.11.2023, 11:00 Uhr

Mindestteilnehmer*innenzahl: 5, Maximalteilnehmer*innenzahl: 14

Kurskosten gesamt: € 690,-

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

