

# AUSZEIT FÜR MICH

Neue Energie mit Autophagie-Basenfasten

Eine Woche ganz für mich, nur mit mir, einfach sein und nicht(s) tun. Die Woche ist ideal, um etwas für sich und seine Gesundheit zu tun und sich nebenbei eine wunderschöne AusZEIT in der kraftspendenden Umgebung des Stiftes Schlägl zu gönnen. Täglich gibt es die Möglichkeit zu gemeinsamen Wanderungen – Meditationen, Impulse und Achtsamkeitsübungen runden das Programm ab und bieten eine optimale Unterstützung im Fastenprozess.

Basenfasten in Kombination mit Intervall-/Autophagiefasten hat eine enorme positive Wirkung auf unsere Gesundheit. Dabei wird unser Körper einmal so richtig durchgeputzt und entsäuert, die Zellerneuerung angekurbelt, Leber und Niere entgiftet und das Gewebe entschlackt. Zwei basische Mahlzeiten und ein Intervall von 16 Stunden bieten die ideale Grundlage dafür.

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Nina Patter, Dipl. Fastenleiterin, Apothekerin & Pharmazeutin, Gesundheitstherapeutin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe & Ernährung, Mental- & Achtsamkeitstrainerin

**Termin:** Termin: Sonntag, 15.10., 15:00 Uhr bis Freitag, 20.10.2023, 11:00 Uhr

Mindestteilnehmer\*innenzahl: 5, Maximalteilnehmer\*innenzahl: 15

**Pauschalpreis inkl. Fastenbegleitung:** EZ € 855,- / DZ € 820,

**Anmeldungen:** Seminarzentrum Stift Schlägl, Schlägl 1, 4160 Aigen-Schlägl  
Tel.: +43 (0) 7281/8801-400 [seminar@stift-schlaegl.at](mailto:seminar@stift-schlaegl.at)

