

EINFACH MAL LOSLASSEN

Geführte Fastenwoche nach Buchinger

Eine Auszeit für mich, um loszulassen, einfach zu sein und nicht(s) zu tun

Diese geführte, professionell begleitete Fastenwoche bietet die optimalen Rahmenbedingungen, um körperlich und seelisch aufzutanken, loszulassen, und mir selbst eine Woche (Aus)Zeit nur für mich zu gönnen. Als Verpflegung dienen bei dieser Fastenvariante nach Buchinger ein reichhaltiges Sortiment an unterstützenden Kräutertees, frisch gepresste Obst/Gemüsesäfte und klare Gemüsesuppen.

Fasten ist eine Erholung für alle unsere Zellen und bietet die ideale Unterstützung bei Gelenkschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Magen/Darmproblemen uvm. Dabei wird unser gesamter Körper entgiftet und entschlackt, Leber und Niere gestärkt, unser Gewebe und unsere Gelenke entsäuert, und unser Darm entlastet.

Das tägliche Rahmenprogramm umfasst gemeinsame Wanderungen in der wunderschönen kraftspendenden Umgebung des Greisinghofs - Meditationen, Impulse und Achtsamkeitsübungen runden das Programm ab, und bieten eine optimale Unterstützung im Fastenprozess. Die Referentin ist die ganze Woche vor Ort, und bietet Unterstützung und erforderliches Fachwissen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Leitung: Mag.^a Nina Patter, Dipl. Fastenleiterin, Pharmazeutin, Kinesiologin & Physioenergetikerin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe & Ernährung, Mentalcoach & Achtsamkeitstrainerin

Termin 1 : Sonntag, 26.3.2023 16:00 Uhr bis Samstag, 1.4.2023 10:00 Uhr

Termin 2 : Samstag, 28.10.2023 16:00 Uhr bis Freitag, 3.11.2023 10:00 Uhr

Mindestteilnehmer*innenzahl: 5, Maximalteilnehmer*innenzahl: 14

Kurskosten: all inkl. € 690,-

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

