

AusZEIT für mich

Neue Energie mit Autophagie-Basenfasten

Eine AusZeit ganz für mich und für meine Gesundheit

Basenfasten in Kombination mit Intervall/Autophagiefasten 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/Migräne und Zivilisationskrankheiten kann sie zur Unterstützung und Linderung eingesetzt werden. Durch die hocheffektive Entgiftung und Regeneration unterstützt Autophagie-Basenfasten den Stoffwechsel, fördert Schlaf und Erholungsprozesse und generiert neue Energie.

Zusätzlich gibt es noch das Angebot der Fastenleiterin zu einer aufs Fasten abgestimmten persönlichen kinesiologischen Behandlung mit **Darmcheck, Entgiftungsorganunterstützung**, Ausleitungsoptimierung und **Nahrungsmittelunverträglichkeitsaustestung**, die besonders gut beim Fasten geeignet ist.

Kosten:

Autophagie-Basenfasten für Zuhause: 4 Termine zu je ca einer Stunde inkl. Unterlagen und Betreuung in der gesamten Fastenzeit: **€ 179,-** Termine in Präsenz oder Online via Zoom

Autophagie-Basenfasten für Zuhause inkl. unterstützender Behandlung und Entgiftungsoptimierung in der Gesundheitspraxis Linz: **€ 269,-**

Termine:

Neujahrsfasten ONLINE: 9.1., 12.1., 16.1., 19.1.2023 jeweils 10:30 bis 11:30 Uhr

AusZeit für mich im Februar- ONLINE: 6.2., 9.2., 13.2., 16.2.2023 jeweils 13:00 bis 14:00 Uhr

AusZeit für mich - ONLINE: 6.3., 9.3., 13.3., 16.3.2023 jeweils 12:30 bis 13:30 Uhr

Autophagie- Basenfasten in Linz: 8.5., 11.5., 15.5., 17.5.2023 jeweils 16:30 bis 17:30 Uhr

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

Informationen und Anmeldungen:

Mag.^a Nina Patter, 0650 5655565, info@gesundheitspraxislinz.com