

Fastenwochen im Herbst 2018

Heilfasten und Basenfasten in der Gruppe
mit Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin Karin Fedl

19. bis 25. Oktober 2018 oder **9. bis 15. November 2018**,
Mindestteilnehmerzahl 5; **Anmeldung bis spätestens bis Ende**
September mit Anmeldeformular, siehe Folder.

PROGRAMM

Freitag um 19.00 Uhr: Start in die Fastenwoche nach
Buchinger/Lütznern oder Basenfasten, INFOABEND

Samstag 12.00 - 16.00 Uhr: Verpflegung HF/BF und Wanderung

Sonntag 13.00 - 17.00 Uhr: Körperanwendungen, Wanderung

Montag um 17.00 Uhr: NW oder externe Trainerin

Dienstag um 19.00 Uhr: Themenabend

Mittwoch um 17.00 Uhr: Exkursion oder Workshop

Donnerstag Vormittags: gemeinsames Fastenbrechen und
anschließend Vortag über Ernährung nach dem Fasten

FASTENPAKETE

Heilfasten / HF - Basispaket, 7 Treffen, 7 Tage 240,00€

Heilfasten /HF - Erfahrene, 3 Treffen, 7 Tage 150,00€

Basenfasten / BF - 3 Treffen, 10 Tage 208,00€

Während der Fastenwoche werden die TeilnehmerInnen auch per
Email betreut.