

## Berufsbegleitende Fastenwoche

von 16. bis 22. März 2018

### Heilfasten und Basenfasten

mit Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin Karin Fedl



#### Programm:

**Freitag 16.03., um 19.00 Uhr:** Start in die Heilfastenwoche nach Buchinger/Lützner und Basenfasten, Fastenmappe

**Samstag 17.03., 12.00 - 16.00 Uhr:** Verpflegung HF/BF und Wanderung

**Sonntag 18.03., 13.00 - 17.00 Uhr:** Körperanwendungen, Wanderung

**Montag 19.03. um 17:00 Uhr:** NW oder externe Trainerin

**Dienstag 20.03., um 19.00 Uhr:** Themenabend "Genuss"

**Mittwoch 21.03., um 17.00 Uhr:** Exkursion zur Biobäuerin

**Donnerstag 22.03., um 13.00 Uhr gemeinsames Fastenbrechen** und anschließend Vortrag über Ernährung nach dem Fasten

#### Fastenpakete:

Heilfasten/HF für Gesunde nach Buchinger/Lützner

**Basispaket** für Erstfaster/innen und Menschen die sich durch regelmäßige Treffen sicherer fühlen, Kosten: **220,00€/Person**

- regelmäßige Treffen zu Gesprächsrunden, Workshop und Bewegung
- basische Körperpflege
- eine Exkursion zu verschiedenen Kooperationspartner/innen
- Gemeinsame Fasten-Abschlusszeremonie
- 7 Tage, 24 Std. Fastenbegleitung

**Fastenpaket** für erfahrene Faste/innen, Kosten: **130,00€/Person**

- 3 Treffen (Einstieg, Exkursion, Fasten-Abschlusszeremonie)
- basische Körperpflege
- 7 Tage, 24 Std. Fastenbegleitung
- 1Detox- Massage 45 Min

#### Basenfasten/BF

**Basenfasten/BF** für Menschen mit leichten körperlichen Beschwerden, die in Begleitung entschlacken möchten, Kosten : **208,00€/Person**

- **Detox Paket**, Entschlackung und Darmkur nach E&M vital
- genaue Erklärung der Durchführung
- 5 Treffen aus dem Programm

**Anmeldung** bis spätestens **eine Woche vor dem Termin** unter: [institut@karinfedlmassage.at](mailto:institut@karinfedlmassage.at) oder mit [Formular vom Fastenfolder](#).

Karin Fedl, Gewerbepark 14, 8510 Stainz, M: 0699 11 391083, H: [www.karinfedlmassage.at](http://www.karinfedlmassage.at)