



Fastenwochen im Frühjahr 2022

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

**Fastenwoche mit professioneller Begleitung
durch Karin Fedl und einem Training für
Körperbewusstsein mit Bettina Klampfer**

„Neustart im Mai“

Basenfasten oder Heilfasten 29.04. bis 06.05.

7 TAGE, 6 TREFFEN, inkl. Zusatzprogramm, Kosten: 235€/Person, für Wiederholer 215€

Anmeldung bitte bis 3 Wochen vor dem Termin!

Anmeldung per Email bitte an institut@karinfedlmassage.at, Informationen finden Sie auf der Homepage www.karinfedlmassage.at. Gerne können Sie mich auch telefonisch unter **0699/11391083** kontaktieren.

Ich freue mich, Sie beim Fasten begleiten zu dürfen!



Die Fastenwochen finden im **Karin Fedl – Massageinstitut** statt,
Kärntner Straße 29/3, 8510 Stainz, Tel: 0699/11391083

Programm Mai 2022

BASENFASTEN und HEILFASTEN in der Gruppe mit Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin Karin Fedl und Training für **KÖRPER.BEWUSST.SEIN** mit Bettina

Freitag 29.4.2022 um 19.00 Uhr : Start in die Fastenwoche, an diesem Abend besprechen wir das Programm und Sie bekommen alle Infos, inkl. Glaubersalz/Bittersalz für die Entleerung am Samstag.

7 Tage Fastenprogramm:

Samstag: 12.00 Uhr Verpflegung und Wanderung

Sonntag: 14.00 Uhr Wanderung und Körperanwendungen

Montag: 19:00 Uhr Themenabend Online

Dienstag: 19.00 Uhr Training mit Bettina Klampfer, siehe Info

Donnerstag 7.30 Uhr für HF Fastenbrechen

Freitag: 18.00 Uhr Abschlusstreffen



Zusatzprogramm inklusive:

Training für KÖRPER.BEWUSST.SEIN mit Bettina, in diesem

Training schärfen wir unsere fokussierte Aufmerksamkeit auf den Körper und erweitern unser Bewusstsein mit Achtsamkeitsübungen aus der Grinberg Method®, siehe Flyer, 90 Min.

Ich freue mich sehr, Sie/Euch beim Fasten begleiten zu dürfen, in der Gemeinschaft ist es immer ein besonders schönes Erlebnis. Anmeldung unter institut@karinfedlmassage.at oder mit Formular siehe www.karinfedlmassage.at, mit herzlichen Grüßen Karin Fedl.