

Lebenskunst

Medizin mit Hand und Fuß

Ambulante Basenfastenwoche

Termin 07.03.-15.03.2024

Diese Woche ist für Sie ideal, wenn Sie nach der Winterzeit ihren Körper entlasten, reinigen und die Verdauung in Schwung bringen möchten. Innerhalb der Woche gibt es 5 Gruppentreffen, das Kurprogramm erfolgt bei Ihnen zu Hause. Die Ernährung für diese Woche besteht aus warmen Mahlzeiten, vegan und glutenfreien Lebensmitteln, bekömmlich zubereitet nach den Kenntnissen der TCM.

Sie erhalten umfangreiche Informationen über gesundheitsfördernde Maßnahmen und Unterstützung für einen vitalen Alltag nach dem Fasten. Ein gemeinsames Essen bildet den Abschluss der Woche.

⇒ ⇒ ⇒ Sie möchten mit dabei sein, haben unter der Woche nicht genügend Zeit zu kochen? Buchen Sie das **Premium Fastenpaket** und Sie werden von MO – FR mit Mittag- und Abendessen bestens versorgt. Sie erhalten **bekömmliche Gemüseentöpfe und Gemüsesuppen im Glas**.

Termine der Gruppentreffen:

Donnerstag	07.03.2024, 18.30 – ca. 20.30 Uhr
Sonntag	10.03.2024, 09.00 – ca. 11.30 Uhr/Wanderung
Montag	11.03.2024, 18.30 – ca. 20.00 Uhr
Mittwoch	13.03.2024, 18.30 – ca. 20.00 Uhr/Yoga
Freitag	15.03.2024, 13.00 – ca. 15.00 Uhr/Abschlussessen

Preis

Pauschale 240 € / Premium Fastenpaket inkl. Verköstigung 368 €

Ort

Naturheilkundezentrum Lebenskunst
Leopold Figl-Platz 5, 3454 Sitzenberg-Reidling

Anmeldung & Info – Kursleiterin:

Heidrun Hörhan, Fastentrainerin | Kräuterexpertin | TCM-Ernährung
Tel. 0664/4131377, h.hoerhan@lebensgrün.at, www.lebensgrün.at