

Ambulante Basenfastenwoche

Termin 25.9.-3.10.2025

Diese Woche ist für Sie ideal, wenn Sie **nach der Sommerzeit** ihren Körper entlasten, reinigen sowie **Kraft und Energie für Herbst und Winter tanken** möchten. Innerhalb der Woche gibt es **4 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, alternative Ernährungsformen 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 Gemüseentöpfen und Gemüsesuppen im Glas**.

Termine der Gruppentreffen:

- Donnerstag 25.9.2025, 18.30 – ca. 20.30 Uhr
- Sonntag 28.9.2025, 09.00 – ca. 11.30 Uhr/Wanderung
- Dienstag 30.9.2025, 18.30 – ca. 20.00 Uhr/Yoga
- Freitag 3.10.2025, 13.00 – ca. 15.00 Uhr/Abschlusssessen

Preis

Pauschale 245 € / Premium Fastenpaket inkl. Verköstigung 368 €

Ort

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

alle Infos ⇒ ⇒



Anmeldung & Info – Kursleiterin:

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