

Ambulante Basenfastenwoche

Termin 24.9.-2.10.2026

Diese Woche ist für Dich ideal, wenn Du **nach der Sommerzeit** Deinen Körper entlasten, reinigen sowie **Kraft und Energie für Herbst und Winter tanken** möchtest. Innerhalb der Woche gibt es **4 Gruppentreffen**, das Kurprogramm erfolgt bei Dir zu Hause. Die Ernährung für diese Woche besteht aus warmen Mahlzeiten, vegan und glutenfreien Lebensmitteln, bekömmlich zubereitet nach den Kenntnissen der TCM. Du erhältst umfangreiche Informationen über gesundheitsfördernde Maßnahmen, alternative Ernährungsformen und Unterstützung für einen vitalen Alltag nach dem Fasten. Ein gemeinsames Essen bildet den Abschluss der Woche.

⇒ ⇒ ⇒ Du möchtest mit dabei sein, hast unter der Woche nicht genügend Zeit zu kochen? Buche das **Premium Fastenpaket** und Du wirst von MO – DO mit Mittag- und Abendessen bestens versorgt. Du erhältst **bekömmliche Gemüseeintöpfe und Gemüsesuppen im Glas**.

Termine der Gruppentreffen:

Donnerstag 24.9.2026, 18.30 – ca. 20.30 Uhr
Sonntag 27.9.2026, 09.00 – ca. 11.30 Uhr/Wanderung
Dienstag 29.9.2026, 18.30 – ca. 20.00 Uhr/Yoga
Freitag 2.10.2026, 13.00 – ca. 15.00 Uhr/Abschlusssessen

Preis

Pauschale 250 € / Premium Fastenpaket inkl. Verköstigung 370 €

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**