

Online Basenfastenwoche

Termin 9.10.-16.10.2026

Starte mit **Online Basenfasten energiereich** in den **Herbst**. Durch Fasten unterstützt Du die Entgiftungsfunktion der Leber, stärkst das Immunsystem und sorgst nachhaltig für mehr Wohlbefinden, ganz entspannt und flexibel von zu Hause aus. Die Woche umfasst **drei Live-Gruppensitzungen via Zoom** sowie tägliche Impulse, ergänzt durch ein vielfältiges Kurprogramm für zu Hause. Bei Bedarf gibt es zusätzlich Einzelbetreuung. Rezepte, Tipps und Anleitungen stehen auch über die Fastenwoche hinaus zur Verfügung.

Die Ernährung für diese Woche besteht in erster Linie aus veganen und glutenfreien Lebensmitteln, schonend und bekömmlich zubereitet nach den Kenntnissen der TCM. Für die Zubereitung erhältst Du eine Einkaufsliste samt Kochanleitung. Du wirst mit umfangreiche Informationen über gesundheitsfördernde Maßnahmen, alternative Ernährungsformen, Unterstützung für optimales Entgiften sowie naturheilkundliche Möglichkeiten für einen vitalen Alltag nach dem Fasten versorgt.

Deine Vorteile im Überblick:

- Flexibilität von zu Hause, individuelle Betreuung
- Einfache Integration in den Alltag, örtlich unabhängig

Termine der Onlinetreffen via Zoom:

- Freitag 9.10.2026, 19.00 – ca. 20.30 Uhr
- Montag 12.10.2026, 19.00 – ca. 19.30 Uhr
- Donnerstag 15.10.2026, 19.00 – ca. 19.30 Uhr

Preis

Fasten Package: 230 €

alle Infos ⇒ ⇒



Anmeldung & Info – Kursleiterin:

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