

# Ambulante Basenfastenwoche

**Termin 12.03.-20.03.2026**

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 **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 12.03.2026, 18.30 – ca. 20.30 Uhr
- Sonntag 15.03.2026, 09.00 – ca. 11.30 Uhr/Wanderung
- Dienstag 17.03.2026, 18.30 – ca. 20.00 Uhr/Yoga
- Freitag 20.03.2026, 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**