

AMBULANTES FASTEN IM MUSEUM

Kultur-und Museumsverein Laxenburg, Herzog Albrechtstr. 9

3 betreute Abende von 17:00 Æ ca. 20:00:

Donnerstag.28.3./ Montag 1.4./ Donnerstag 4.4.2019

Es tut wohl, Körper und Geist nach dem langen Winter auf den Frühling vorzubereiten, sich Gutes zu tun sich von unerwünschtem Ballast zu befreien. Die Vorfreude auf die frischen Lebensmittel des Frühjahrs erleben wir danach ganz bewusst und empfinden sie als besonders wertvoll.

Fasten hilft dabei und hat noch viele zusätzliche positive Wirkungen:

Entlastung des **Herz- Kreislaufsystems**, Reduktion der **Blutfettwerte**, des **Blutzuckers** und des **Blutdrucks**, Entlastung der **Gelenke** durch **Gewichtreduktion** und Säureabbau, Kraft tanken, beweglicher werden, Stress abbauen, Ernährung überdenken, unerwünschte Gewohnheiten ablegen oder verändern, und vieles, vieles mehr.....

**Wählen Sie Ihre eigene Fastenmethode:
Vollfasten, Basenfasten, Intervall/Autophagiefasten Å ..
Diese Woche ist in jedem Fall ein Gewinn !!**

Dieser Fastenkurs richtet sich an alle, die zu Hause fasten wollen und trotzdem die Unterstützung durch kompetente Leitung und wohlwollende Gemeinschaft schätzen. Wir treffen uns zu Gesprächen über Fasten und Ernährung, und einer Meditation.

Es entsteht kein Hungergefühl!

Kosten für die Fastenwoche " 190.- umfassen Einführung in die Grundbegriffe des Fastens, die Fastenunterlagen, Gespräche und persönliche Betreuung, Kräutertees aus dem Garten, Richtlinien zum Fastenbrechen und der Ernährung in der Nachfastenzeit und Tipps für Rezepte.

**Bitte um Anmeldung per Telefon oder mail bis 26. März.
Mindestteilnehmerzahl 6 Personen**



Ich bin während der Fastenwoche immer am Handy erreichbar und freue mich auf diese gemeinsame Erfahrung

**D.I. Gabriele Hanak 0676/320 50 67
gabriele@hanak.at**