

Lebenskunst

Medizin mit Hand und Fuß

Basenfastenwoche Frühjahr

Termin 19.03.-26.03.2021

Diese Woche ist ideal für Menschen, die nach der Winterzeit ihren Körper entlasten, reinigen und die Verdauung in Schwung bringen möchten. Der körperliche „Frühjahrsputz“ bringt neue Kraft und Energie. Innerhalb der Woche gibt es 5 Gruppentreffen, das Kurprogramm erfolgt bei Ihnen zu Hause. Die Ernährung für diese Woche besteht in erster Linie aus Obst, Gemüse und glutenfreiem Getreide.

Sie erhalten umfangreiche Informationen über gesundheitsfördernde Maßnahmen, alternative Ernährungsformen und Unterstützung für optimales Entgiften sowie naturheilkundliche Möglichkeiten für einen vitalen Alltag nach dem Fasten. Ein gemeinsames Essen bildet den Abschluss der Woche.

Termine der Gruppentreffen:

- Freitag 19.03.2021, 18.30 – ca. 20.30 Uhr
- Sonntag 21.03.2021, 09.00 – ca. 11.30 Uhr/Wanderung
- Montag 22.03.2021, 18.30 – ca. 20.00 Uhr
- Mittwoch 24.03.2021, 18.30 – ca. 20.00 Uhr/Yoga
- Freitag 26.03.2021, 13.00 – ca. 15.00 Uhr/Abschlusssessen

Preis

Pauschale 230 €

Ort

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

Anmeldung & Info – Kursleiterin:

Heidrun Hörhan, Fastentrainerin & Kräuterpraktikerin
0664/4131377

h.hoerhan@lebensgruen.at, www.lebensgruen.at