

Lebenskunst

Medizin mit Hand und Fuß

Ambulante Basenfastenwoche

Termin 18.03.-25.03.2022

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 5 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 und Unterstützung für einen vitalen Alltag nach dem Fasten. Ein gemeinsames Essen bildet den Abschluss der Woche.

JETZT NEU ⇒ 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 Gemüseeintöpfe und Gemüsesuppen im Glas**.

Termine der Gruppentreffen:

Freitag	18.03.2022, 18.30 – ca. 20.30 Uhr
Sonntag	20.03.2022, 09.00 – ca. 11.30 Uhr/Wanderung
Montag	21.03.2022, 18.30 – ca. 20.00 Uhr
Mittwoch	23.03.2022, 18.30 – ca. 20.00 Uhr/Yoga
Freitag	25.03.2022, 13.00 – ca. 15.00 Uhr/Abschlusssessen

Preis

Pauschale 230 € / Premium Fastenpaket inkl. Verköstigung 350 €

Ort

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

Anmeldung & Info – Kursleiterin:

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