

Lebenskunst

Medizin mit Hand und Fuß

Ambulante Basenfastenwoche

Termin 03.03.-10.03.2023

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	03.03.2023, 18.30 – ca. 20.30 Uhr
Sonntag	05.03.2023, 09.00 – ca. 11.30 Uhr/Wanderung
Montag	06.03.2023, 18.30 – ca. 20.00 Uhr
Mittwoch	08.03.2023, 18.30 – ca. 20.00 Uhr/Yoga
Freitag	10.03.2023, 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