

Lebenskunst

Medizin mit Hand und Fuß

Ambulante Basenfastenwoche

Termin 05.10.-13.10.2023

Diese Woche ist für Sie ideal, wenn Sie nach der Sommerzeit ihren Körper entlasten, reinigen sowie Kraft und Energie für Herbst und Winter tanken 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.

⇒ ⇒ ⇒ 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 Gemüse Eintöpfe und Gemüsesuppen im Glas**.

Termine der Gruppentreffen:

Donnerstag	05.10.2023, 18.30 – ca. 20.30 Uhr
Sonntag	08.10.2023, 09.00 – ca. 11.30 Uhr/Wanderung
Montag	09.10.2023, 18.30 – ca. 20.00 Uhr
Mittwoch	11.10.2023, 18.30 – ca. 20.00 Uhr/Yoga
Freitag	13.10.2023, 13.00 – ca. 15.00 Uhr/Abschlusssessen

Preis

Pauschale 240 € / Premium Fastenpaket inkl. Verköstigung 368 €

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