"Fasten mit Biss"

Mi 15.03. – Sa 25.03.23

- **Infoabend Do 23.02.23 um 19.00h** im Kolpinghaus Mistelbach; Pater Helde-Straße 17, 2130 Mistelbach (kostenlos)
- **Online-Infovortrag Di 07.03.23 um 20.00h** Zoom (kostenlos)

Kurskosten:
jetzt nur EUR 220,-
statt EUR 260,-
Max. 15 Teilnehmer

EUR 40,- Förderung durch die Gesunde Gemeinde Mistelbach

Täglicher Austausch und
4 Präsenz-Treffen in der Gruppe

Mi. 15.03.23: Infos zu den Entlastungstagen
Online 19.30h
Vorstellungsrunde, Ablauf, Leberwickel

Do. 16.03.23: 1. Entlastungstag *(kein Treffen)*

Fr. 17.03.23: 2. Entlastungstag *(kein Treffen)*

Sa. 18.03.23: Start 1. Fastentag
Treffen 17:00h:
Feedbackrunde Entlastungstage,
Übung Wünsche/Befürchtungen
18:00h Suppe
18:30h Fastenprotokoll, Tees;
Vortrag: „Entgiften & Körperpflegetipps"

So. 19.03.23: 2. Fastentag *(Online-Treffen)*
Online 18:30h Vortrag „Fette & Öle" , Einlauf
19:00h Meditation (oder Wyda-Einheit)

Mo 20.03.23: 3. Fastentag
Treffen 17:30h Feedbackrunde & Fragen;
18:00h Suppe
18:30h Vortrag „Sauer vs. Basisch"
und "Autophagie"

Di 21.03.23: 4. Fastentag (Online-Treffen)
18:30h Austausch mit Alina; Vortrag: Getreide
Online 19:00h Meditation (oder Wyda-Einheit)

Mi 22.03.23: 5. Fastentag *(kein Treffen)*

Do 23.03.23: 6. Fastentag
Treffen 17:30h Feedbackrunde & Fragen;
18:00h Suppe
18:30h Vortrag „Milch & Zucker"

Fr 24.03.23: 7. Fastentag (Online-Treffen)
Online 17:00h Meditation (oder Wyda-Einheit)

Sa 25.03.23: Fastenbrechen – 1. Aufbautag
Treffen 9:30h Gemeinsames Frühstück
Vortrag „Ernährung danach"
Abschlussrunde

Kurzfristige Änderungen des Programms sind möglich!

Mein Fastenkurs richtet sich an gesunde Menschen. Wenn du nicht weißt, ob der Fastenkurs für dich geeignet ist, kontaktiere mich gerne bzw. konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt deines Vertrauens!

Hier Kurs buchen oder hier

+43 676/3751990
office@mehrbalance.at
www.mehrbalance.at

ALINA LEITINGER & mehr BALANCE Katharina Hymer