“Fasten mit Biss”
Mi 30.10. – Sa 09.11.24

Mehr Informationen zum Programm und der Fastenmethode erhälts du:

- **Beim Online-Infovortrag Do 10.10.24 um 20.00h Zoom (kostenlos)**
- **Oder beim kostenfreies Beratungsgespräch - hier buchen**

Kurskosten:

bei Anmeldung bis 30.04.24 nur **EUR 230,-**
danach EUR 260,-
Max. 15 Teilnehmer

Täglicher Austausch und 4 Präsenz-Treffen in der Gruppe

Die persönlichen Treffen finden im Kolpinghaus Mistelbach:
*Pater Helde-Straße 17, **2130 Mistelbach***

Mi. 30.10.24: Infos zu den Entlastungstagen
Online 19.30h
Ablauf, Einkaufsliste, Fastenprotokoll, Tees, Leberwickel, Übung "Wünsche/Befürchtungen"

Do. 31.10.24: 1. Entlastungstag *(kein Treffen)*

Fr. 01.11.24: 2. Entlastungstag *(kein Treffen)*

Sa. 02.11.24: Start 1. Fastentag
Online 18:30h: Vorstellungsrunde, Feedback Entlastungstage;
19:30h Vortrag „ Einlauf & div. Anwendungen"

So. 03.11.24: 2. Fastentag
Treffen 17:30h Feedbackrunde & Fragen;
18:00h Suppe
18:30h Vortrag

Mo 04.11.24: 3. Fastentag
Online 18:30h Feedbackrunde & Fragen;
19:00h Vortrag

Di 05.11.24: 4. Fastentag
Treffen 17:30h Feedbackrunde & Fragen;
18:00h Suppe
18:30h Vortrag

Mi 06.11.24: 5. Fastentag *(kein Treffen)*

Do 07.11.24: 6. Fastentag
Treffen 17:30h Feedbackrunde & Fragen;
18:00h Suppe
18:30h Vortrag

Fr 08.11.24: 7. Fastentag
Online 18:30h Feedbackrunde & Fragen;
19:00h Vortrag "Aufbautage "
Meditation (oder Wyda-Einheit)

Sa 09.11.24: 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!

Kurs hier oder hier buchen

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

mehr BALANCE
Katharina Hymer