Online-Kurs
Fasten mit Biss
Mi 24.04. – Sa 04.05.24

Mehr Informationen zum Programm und der Fastenmethode erhälts du:

- **Beim Online-Infovortrag Mo 15.04.24 um 20.00h Zoom (kostenlos)**
- **Oder beim kostenfreien Beratungsgespräch - hier buchen**

Kurskosten: EUR 240,-
Max. 15 Teilnehmer

8x Online-Treffen

Mi. 24.04.24: Infos zu den Entlastungstagen
Online 19.30h
Ablauf, Einkaufsliste, Fastenprotokoll, Tees, Leberwickel, Übung "Wünsche/Befürchtungen"

Do. 25.04.24: 1. Entlastungstag *(kein Treffen)*

Fr. 26.04.24: 2. Entlastungstag *(kein Treffen)*

Sa. 27.04.24: Start 1. Fastentag
Online 9:00h: Vorstellungsrunde, Feedback Entlastungstage;
19:30h Vortrag „ Einlauf & div. Anwendungen"

So. 28.04.23: 2. Fastentag
Online 9:00h Feedbackrunde & Fragen;
Vortrag „Sauer vs. Basisch & Öle"

Mo 29.04.24: 3. Fastentag
Online 18:30h Feedbackrunde & Fragen;
19:00h Vortrag „Autophagie & Getreide"
Meditation (oder Wyda-Einheit)

Di 30.04.24: 4. Fastentag
Online 18:30h Feedbackrunde & Fragen;
19:00h Vortrag "Zucker & Milch"

Mi 01.05.24: 5. Fastentag *(kein Treffen)*

Do 02.05.24: 6. Fastentag
Online 18:30h Feedbackrunde & Fragen;
19:00h Vortrag „Richtiges Essen & Kauen"

Fr 03.05.24: 7. Fastentag
Online 18:30h Feedbackrunde & Fragen;
19:00h Vortrag "Aufbautage "
Meditation (oder Wyda-Einheit)

Sa 04.05.24: Fastenbrechen – 1. Aufbautag
Online 9:00h Vortrag "Ernährung danach & Vollwerternährung"; 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