SommerFastenwoche Wohlfühltage

Saft- und Suppenfasten

Die Leichtigkeit des Sommers genießen! Eine etwas andere Form der Auszeit abseits vom Alltag!
Körper, Geist und Seele Erholung und Ruhe gönnen. Unterstützt wird das alles durch den bewussten, freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel. Die Fastenmethode nach Dr. Buchinger hat das Ziel alte Essgewohnheiten zu überdenken und durch neu gewonnene Erkenntnisse zu ersetzen, die sich mit Freude und Leichtigkeit in deinen Alltag integrieren lassen. Fasten führt zudem zur Steigerung unserer Vitalität, zur Erhöhung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und zum Abbau von Stressfolgen. Der Stoffwechsel wird angeregt und das Verdauungssystem auf Trab gebracht

Ein strukturierter Tagesablauf unterstützt, dass sich Körper, Geist und Seele gut in den Fastenprozess einfinden und somit Kraft und Energie für den Alltag auftanken können.
Einführung ins Thema Fasten, Wanderungen (1,5 bis 3h), täglicher Fastenimpuls, Kreativitäts-, Wahrnehmungsübungen, Meditation, spirituelle Begleitung, Zeit der Ruhe und des Rückzuges, Ernährungsimpulse,…

Fastenbegleitung
Marie Spiesmaier

Fastenleiterin (dfa ärztlich geprüft), Kneipp Trainerin, Coaching, HumanResource Generalistin,
www.marie-spiesmaier.com

30. Juni 2024, Sonntag, 16 Uhr bis Freitag, 5. Juli 2024, 14 Uhr

(Anreise So, 15-16Uhr)

Beitrag

€ 665,-
für Fastenbegleitung inkl. Aufenthalt im EZ und Fastenverköstigung

Anmeldung

erforderlich
www.st-benedikt.at
07477—42885

St. Benedikt
BildungsZentrum
Seitenstetten

Promenade 13, A–3353 Seitenstetten
T (0043) 07477 - 42885 | F DW 20
H www.st-benedikt.at
DIÖZESE ST. PÖLTEN