

Adventfasten 2022

Fasten im Alltag / Fasten für Gesunde

Zuhause und doch gemeinsam fasten

Fasten als Geschenk an Dich selbst – wie neu geboren durch eine alte Fastentradition

Lass Dich von mir durch die Adventzeit begleiten und genieße dieses Fastenerlebnis! Sei dabei beim Online-Adventfasten in einer kleinen Gruppe und beschenke Dich selbst mit „mehr Gesundheit“. Fasten bedeutet Reinigung von Körper, Geis & Seele.

Sichere Dir einen Platz beim begleiteten Advent-Fasten, erlebe mehr Leichtigkeit, komm in Deine Mitte und lass die Kekse warten!

Wahlweise stehen 2 Methoden zur Auswahl:

1. **Vollfasten** nach Buchinger/Lützner: freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung für einen bestimmten Zeitraum
2. **Basenfasten**: basisch satt essen und dabei den Körper entlasten, den Säure-Basen-Haushalt harmonisch ausgleichen

Inhalte der 4-5 Gruppenabende:

Alle Infos über Fasten/Basenfasten, Bewegung, Entspannungsübungen, Yoga, Gespräche, Impulse für einen neuen Lebensstil und für die Zeit danach.

Nähere Infos zur Fastenvorbereitung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Bei dieser Online-Fastenwoche handelt es sich um eine Fastenwoche für Gesunde ohne ärztliche Betreuung. Sie fühlen sich gesund, haben keine Erkrankungen die gegen das Fasten sprechen und nehmen keine Medikamente ein mit Ausnahme von Blutdruck- oder Schilddrüsenmedikamenten und/oder Nahrungsergänzungen wie z.B. Vitaminpräparaten. Die Teilnahme erfolgt freiwillig und in Eigenverantwortung. Bei unerwarteten Beschwerden wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Arzt.

Wer darf nicht fasten:

Werdende und stillende Mütter, Jugendliche, Kinder, frisch Operierte, Menschen mit Depressionen, psychischen Erkrankungen oder Essstörungen sowie Personen mit Diabetes I und II, Gallenbeschwerden, Gallensteinen oder Gicht

Bist du unsicher? Dann halte bezüglich einer Teilnahme an der Fastenwoche bitte mit Deinem Arzt Rücksprache.



Julia Planyavsky

St. Pölten,
Ernährungswissenschaftlerin,
Fitness-, Yogatrainerin, ärztl.
geprüfte Fastentrainerin

**Donnerstag 8.12.22
18.30 Uhr und weitere
4 Abende, Sa 10.12.,
Mo 12.12., Do 15.12.,
Sa 17.12.**

5 Online Termine, Uhrzeiten
nach Absprache

Beitrag: € 160,-

Anmeldung erforderlich unter

0677 6250 8771

Julia.planyavsky@gmail.com