

Saftfasten im Alltag



Bild: "Carrots of many colors" by Stephen Ausmus -
via Wikimedia Commons

Saftfasten nach Buchinger-Lützner ist die konsequenteste Form der Fastenangebote. Sie verzichten mehrere Tage auf feste Nahrung und nehmen ausschließlich Flüssigkeiten zu sich. Wichtig ist hierbei nicht „Augen zu und durch“, sondern bewusstes Innehalten und sich endlich Zeit für sich zu nehmen. Erst dadurch kann sich Sensibilität entwickeln und etwa eine anstehende Lebensstiländerung wirksam werden. Um sich einzulassen, braucht es einen klaren Entschluss, Neugierde, gesundheitliche Voraussetzungen und auch Mut.

Falls Sie erstmals teilnehmen möchten, nehmen Sie bitte bis spätestens vierzehn Tage vor Kursbeginn Kontakt mit mir auf.



**Dipl. Päd. Marianne
Schindlecker, MSc**

Supervision und Teamentwicklung
Ernährungs- und Fastencoaching
www.mschindlecker.at

Di **12. März 2019**

Fr **15. März 2019**

Di **19. März 2019**

Do **21. März 2019**

jeweils um 18 Uhr

Bildungshaus St. Hippolyt, St. Pölten
Beitrag € 120.-

Veranstalter und Anmeldung

charisma - Katholisches Bildungswerk
3100 St. Pölten, Klostersgasse 16
02742 324 23 52 | charisma@kirche.at

Mitveranstalter

Bildungshaus St. Hippolyt