

## FASTEN

### Verjüngungskur für Körper, Geist und Seele

Fasten ist ein teilweiser oder vollständiger Verzicht auf vorher definierte Speisen und Getränke über einen bestimmten Zeitraum

### Saffasten nach Dr. Buchinger (Heilfasten)

Fasten für Gesunde!

Fasten ist eine uralte Methode, Körper, Geist und Seele zu reinigen, Ballast loszuwerden (nicht nur Körpergewicht) und dadurch neue Lebensenergie zu gewinnen. Fasten ist nicht nur der Verzicht auf feste Nahrung, es ist vielmehr eine Möglichkeit, ins Gleichgewicht zu kommen – körperlich, seelisch, geistig. Fasten wird oft als großartiges, tiefes und ganzheitliches Erlebnis wahrgenommen. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich nach innen, die Leistung (der Sympathikus) macht Platz für die Regeneration (den Parasympathikus).

- Fasten bedeutet den Verzicht auf feste Nahrungsmittel und Genussmittel für eine bestimmte Zeit
- Fasten ist ein starker Impuls, die eigene Lebensweise zu überdenken und zu ändern
- Fasten ist ein Jungbrunnen, Zellreinigung und -erneuerung findet statt
- Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne seine Körperzellen, aber auch seine Seele und seinen Geist
- Fasten bedeutet mehr, als Körpergewicht zu verlieren und ist nicht gleichzusetzten mit einer Diät



Margot Radacher

- diplomierte Basenfasten- und Vitaltrainerin
- Meditation- und Achtsamkeitstrainerin
- Beraterin und Detox-Coach für natürliche Leber- und Gallenblasenreinigung nach Florian Sauer
- ärztlich geprüfte, diplomierte Fasten- und Gesundheitstrainerin

### Ablauf Heilfasten

07.03.23 17:30 Uhr – 19:30 Uhr

Begrüßung und Einführung

11.03.23 – 15.03.23 17:30 Uhr – 19:30 Uhr

gemeinsames Essen der Fastensuppe

im Anschluss Vorträge zum Thema Fasten,

Meditationseinheiten und Anleitungen zur mentalen Entspannung

(Margot Radacher, Mag. Astrid Brandstetter, Hermine Hirscher)

16.03.23 17:30 Uhr – 19:30 Uhr

gemeinsames Fastenbrechen

**Alleine sind wir stark, gemeinsam sind wir unschlagbar!**

Preis pro Person € 350,00

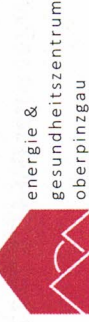
(Bezahlung bis spätestens 24.02.2023)

**Begrenzte Teilnehmerzahl!**

Anmeldung bitte unter:

Tel.: 0660 105 10 42 MO, MI, FR 8:00 Uhr - 17:00 Uhr

oder willkommen@ego-mittersill.at



energie &  
Gesundheitszentrum  
oberpinzgau

Für Fragen steht euch Margot unter 0664/24 29 223 gerne zur Verfügung.