

Die heilsame Wirkung des Fastens nach Buchinger-Lützner - Fastenwoche

In einer Fastenwoche gemeinsam mit Gleichgesinnten fällt es leichter, alte Gewohnheiten zu lassen und neue einzüben wie bewusstere Ernährung, mehr Bewegung, Verbesserung der Alltagsrituale u.v.m. Nach dem Fastenabend und 2-3 Entlastungstagen treffen sich die Teilnehmer:innen an 3 weiteren Abenden, um Erfahrungen auszutauschen und motiviert zu bleiben. Die Trainerin begleitet die Fastengruppe während der gesamten Fastenwoche - inklusive Tees und Knäckebrot beim Abschluss.

Information

Kursdauer:	6 Einheiten
Kursbeitrag:	60,00 € Teilnahmebeitrag (plus € 3 Lebensmittelkosten (Tee und Knäckebrot) und nach Bedarf € 3 für Glauber- und Bittersalz)
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Alle Interessierten

Verfügbare Termine

11.04.2026 19:30, Wildschönau

Ort	Wildschönau
Beginn	11.04.2026 19:30
Ende	16.04.2026 21:30
Örtlichkeit	Volksschule Niederau, Wildschönauerstraße, Niederau 100, 6314 Wildschönau
Information	Anmeldung bei Ortsbäuerin Maria Moser, T 0664/5923481
Kursnummer	7-1005268
Trainer:in	Annemarie Laiminger
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Kufstein
Termin 1	11.04.2026, 19:30 - 21:30 Uhr
Termin 2	13.04.2026, 19:30 - 21:30 Uhr
Termin 3	16.04.2026, 19:30 - 21:30 Uhr