



SINNVOLL FASTEN

Fastenbegleitung in der Zeit von

Montag, 06. März 2023 bis Donnerstag, 23. März 2023

(immer Montag und Donnerstag von 18.30 – ca. 20.00 Uhr)

„Fasten heißt lernen, genügsam zu sein; sich weigern, in Materie zu ersticken; sich von allem Überflüssigen lächelnd verabschieden.“ (Phil Bosmann)

Ziel Die Zeit des Fastens ermöglicht das Bewusstmachen der hinter unserem Essverhalten steckenden Muster. Lebensmittel werden wieder zu dem, was sie für uns sein sollen – Mittel, die das Leben unterstützen, fördern und uns „an Leib und Seele“ gesund erhalten

Kosten € 120,-- pro Person (zahlbar am ersten Kursabend)