

SINNVOLL FASTEN

mit Gundi Albrecht

...eine Fastenbegleitung, die besonders für Berufstätige und den Familienalltag geeignet ist, in der Zeit von

Montag, 26. Februar 2024 bis Donnerstag, 14. März 2024



*„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. Der Informationsaustausch in der Gruppe hilft über so manche „Fastenkrise“ hinweg und ermöglicht jedem, diese Erfahrung zu genießen

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

Kursort Institut „Lunaris“ – Reslfeldtstraße 23, 4451 Garsten
www.lunaris.at

Kurszeiten immer Montag und Donnerstag von 18.30 – ca. 20.00 Uhr

Anmeldung gundi.albrecht@lunaris.at

