

# SINNVOLL FASTEN – NEU

mit Gundi Albrecht

...eine Fastenbegleitung, die besonders für Berufstätige und den Familienalltag geeignet ist



*„Fasten heißt lernen,  
genügsam zu sein -  
sich weigern, in Materie zu  
ersticken -  
sich von allem Überflüssigen  
lächelnd verabschieden.“*

*(Phil Bosmann)*



Das altbewährte Fastenprogramm ist für alle Altersgruppen neu adaptiert und an die unterschiedlichen Stoffwechselzeiten der verschiedenen Lebensphasen angepasst

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 allen, diese Erfahrung zu genießen

---

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

**Kursort** Institut „Lunaris“ – Reslfeldtstraße 23, 4451 Garsten  
[www.lunaris.at](http://www.lunaris.at)

**Kurszeiten** 2. 3. bis 19. 3. 2026 jeweils Montag und Donnerstag von 18.30 – ca. 20.00 Uhr

**Anmeldung** [gundi.albrecht@lunaris.at](mailto:gundi.albrecht@lunaris.at) 0650/4946666  
begrenzte Teilnehmerzahl - Teilnahme erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung