

PASSAIL fastet

GRATIS INFOABEND ZUR FASTENWOCHE

Mi, 6. März 2019 um 19.00 Uhr

im Kultursaal Passail, Grundlegende Information
zum Thema Fasten. Eintritt frei!

EINFÜHRUNGSABEND ZUM THEMA FASTEN

Mi, 13. März 2019 um 19.00 Uhr

im Kultursaal Passail, Unkostenbeitrag € 30,- inkl.
Unterlagen und Betreuung in der Fastenwoche

FASTENWOCHE

Sa, 23. März bis Sa, 30. März 2019

Zwei Methoden: Basenfasten und Saffasten

INFOABEND ZUR AUFBAUPHASE

Mittwoch, 27. März um 19.00 Uhr im Kultursaal Passail
Erfahrungsaustausch und Betreuung in der Fastenwoche



Fastenleitung
Doris Dreier
von Styria Vitalis

BASENFASTEN

Kleine Mahlzeiten
mit rein basischen
Lebensmitteln

SAFTFASTEN

Heilfasten mit
Gemüsebrühe und
Gemüseobstsäften

PASSAIL fastet

FASTEN IM BERUFSALLTAG

Ein Gewinn für Körper & Seele

Bewusste Ernährung - Verzicht auf Gewohntes:

Fasten ist die ideale Gelegenheit, freiwillig aus Alltagsmustern auszustiegen. Oftmals werden neue Erkenntnisse gewonnen und Impulse für das eigene Leben gesetzt.

Basenfasten/Heilfasten

Als Alternative zum klassischen Heilfasten hat sich das Basenfasten etabliert. Während man beim Heilfasten ausschließlich Flüssiges zu sich nimmt, werden bei dieser Variante nach einer anfänglichen Entlastungsphase zusätzlich Nährstoffe über rein basische Lebensmittel und kleine Mahlzeiten wie Gemüsesuppen, Obst oder Getreide zugeführt. Nach dem Fastenbrechen schließt sich die Aufbauphase an.

BASENFASTEN

Nach einer anfänglichen Entlastungsphase werden Nährstoffe über rein basische Lebensmittel - in Form von kleinen Mahlzeiten - zugeführt.

SAFTFASTEN

Eine Variante des Heilfastens bei der ausschließlich Flüssiges - in Form von Gemüsebrühe und Gemüseobstsäften - zu sich genommen wird.

Alle Säfte, Brühen, Speisen können sie selbst zubereiten oder einfach im Kaufhaus Reisinger beziehen. Für alles, was man zum Fasten benötigt, ist die Almenland Apotheke gerne behilflich.

Fasten kann jede/jeder mit der entsprechenden Motivation. Falls es gesundheitliche Einschränkungen gibt, bitte vorher mit Ihrem Arzt absprechen.

Anmeldungen online über die Gemeindehomepage, nach dem Informationsvortrag oder im Bürgerservice Gemeinde Passail.

**GESUNDHEITS-
PLATTFORM**
Passail

Gesunde
Gemeinde 
gemeinsam gestalten