

FASTEN UND YOGA

Ein Doping für deine Zellen

Willst du dich gesünder, fitter und vitaler fühlen? Du hast Diäten und sonstige Abnehmversuche satt und suchst einen gesunden Weg um dauerhaft dein Gewicht halten zu können.

Dann starte mit einer Fastenwoche, um deinen Körper vorerst mal zu reinigen und zu entgiften und anschließend mit einem neuen Konzept, welches leicht in dein Alltagsleben integrierbar ist, dein Wunschgewicht und Wohlbefinden, ohne Kalorienzählen beizubehalten.

Der AndersOrt, das ehemalige Kloster der Benediktinerinnen ist der ideale Ort um Körper und Geist in Einklang zu bringen und ein Weg zu innerer Balance und Wohlbefinden. FASTEN FÜR EIN NEUES ICH.



Durch die einfache Methode nach Buchinger-Lützner mit hochwertigen und speziellen Fastentees, frisch gepressten Säften und basischen Suppen erlangst du nicht nur ein neues Körper- und Gesundheitsbewusstsein sondern gibst deinem Leben eine neue Richtung.

Was erwartet dich:

- 7tägige Begleitung durch deine ärztl. dipl. Fastenleiterin
- Vorträge bez. Fasten und Darmgesundheit
- Tägliche Leberwickel und Kneippgüsse
- Yoga, Entspannungsübungen, Meditationen und tägl. Spaziergänge
- Persönliches Ernährungscoaching, Unterlagen Körperreinigung, 1 ½ Aufbautage, kl Mittagessen

Wo:

AndersOrt Haus der Frauen, Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau, St.Johann bei Herberstein 7, 8222 Feistritztal

Kosten: Gesamtpreis im EZ: € 990

Anmeldeschluss: 30.11.2025

**Anmeldung: Gertrud Kos, ärztl. dipl. Fastenleiterin,
Tel. 676 42 55 003, gertrud.kos@hotmail.com**