

Heilfasten im Herbst

Fr 03.11.2023, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort:

Perlesreut, Naturheilpraxis Pinker, Waldenreuter Str. 10, Perlesreut

Durch das Fasten im Herbst stärken wir uns für die kommenden Wintermonate. Der Körper wird gereinigt, entschlackt und es werden unsere Energiereserven aufgeladen. Durch das Fasten kann die Produktion der stimmungsaufhellenden Hormone angeregt werden, wie das Serotonin. Die Fastenwoche beginnt mit zwei Entlastungstagen (08.11.23 - 09.11.23) und fünf Fastentagen (10.11.23 - 14.11.23), dem Fastenbrechen (15.11.23) sowie zwei Aufbautagen (16.11.23 - 17.11.23). Begleitet wird das Fasten mit einer kleinen gemeinsamen Wanderung, Entspannungs- und Atemübungen, sanften Körperübungen und verschiedene Themen zum Fasten und zur Gesundheit.

Mitveranstalter:

KEB, Naturheilpraxis Pinker

Referentin:

Manuela Pinker

Kosten:

80,00 Euro