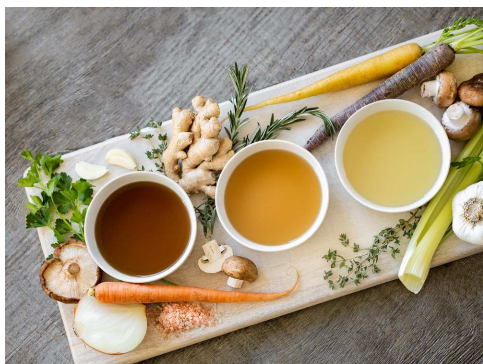


# Fasten Kennenlerntage

## Erproben diverser Fastenmethoden

Fasten führt zur Steigerung unserer Vitalität, zur Erhöhung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und zum Abbau von Stressfolgen. Der Stoffwechsel wird angeregt und das Verdauungssystem auf Trab gebracht.

**Dieses Seminar bietet die Möglichkeit das Fasten anhand verschiedener Fastenmethoden (Suppenfasten, Basenfasten und TEM Fasten) kennen zu lernen und zu erproben.**



© pixabay

**Inhalt:** Einführung ins Thema Fasten, Wanderungen (1,5 bis 3h), täglicher Fastenimpuls, Kreativitäts-, Wahrnehmungsübungen, Meditation, Zeit der Ruhe und des Rückzuges, Impulse zur Ernährung nach dem Fasten.



### Fastenbegleitung Marie Spiesmaier

Fastenleiterin (dfa ärztlich geprüft), Kneipp Trainerin, Ausbildung zum Thema Typenlehre (TEM), HR Generalistin, Coaching  
[www.marie-spiesmaier.com](http://www.marie-spiesmaier.com)

**2. Sept. 2021,  
Do, 16 Uhr, bis  
So, 5. Sept., 10 Uhr**

**Beitrag € 285,-**  
für Fastenbegleitung  
inkl. Aufenthalt und  
Verköstigung

**Anmeldung  
erforderlich  
07477 - 42885  
[www.st-benedikt.at](http://www.st-benedikt.at)**

**St. Benedikt**  
Bildungszentrum

Seitenstetten

Promenade 13, A-3353 Seitenstetten  
T (0043) 07477 - 42885 | F DW 20  
H [www.st-benedikt.at](http://www.st-benedikt.at)  
DIÖZESE ST. PÖLTEN