

Soft- und Suppenfasten

**Fasten- und Gesundheitswoche
nach Dr. Otto Buchinger**

Nach den kalten Wintertagen erwacht unser Körper aus dem „Winterschlaf“ und wir freuen uns auf den nahenden Frühling. Somit ist Fasten eine wirksame Methode zur Entgiftung und Regeneration. Fasten steigert unsere Vitalität, führt zur Erhöhung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, der Stoffwechsel wird angeregt und das Verdauungssystem auf Trab gebracht. Dr. med. Otto Buchinger, selbst durch Fasten von starkem Gelenksrheuma geheilt, ist Namensgeber des Buchinger Heilfastens.

Es handelt sich dabei um ein modifiziertes Fastenprogramm mit klaren und/oder pürierten Gemüsesuppen, frischen Obst- und Gemüsesäften, etwas Honig sowie einer reichlichen Kräutertee- und Wasserzufuhr.

Bei einer Fastenwoche nach Buchinger soll präventiv die Entstehung von Krankheiten verhindert werden. Weiters können bereits bestehende Erkrankungen gelindert, bzw. positiv bei der Genesung unterstützt werden. Buchinger bezeichnet Fasten allgemein sogar als den „**Königsweg der Heilkunst**“!

Ein **strukturierter Tagesablauf** unterstützt, dass sich Körper, Geist und Seele gut in den Fastenprozess einfinden und somit Kraft und Energie für den Alltag auftanken können.

Einführung ins Thema Fasten, Wanderungen mit Gehzeiten von 1,5 bis 3 Stunden, täglicher Fastenimpuls, Kreativitäts-, Wahrnehmungsübungen, Meditation, spirituelle Begleitung, Zeit der Ruhe und des Rückzuges, Ernährungsimpulse,...



Fastenbegleitung Marie Spiesmaier

Fastenleiterin (dfa ärztlich geprüft), Kneipp Trainerin, HR Generalistin, Coaching
www.marie-spiesmaier.com/

**Samstag,
3. Februar 2024,
16 Uhr, bis Freitag,
9. Februar, 10 Uhr**

Beitrag € 665,-
für Fastenbegleitung
inkl. Aufenthalt und
Verköstigung

Anmeldung
erforderlich
07477 - 42885
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
DIOZESE ST. PÖLTEN