

27.4. bis 3.5. 2024 – LIFRE, Sipbach 15, 4511 Allhaming

HEIL- ODER BASENFASTEN – INTERVALLFASTEN

... mit Autophagie. „Zu Hause, im Beruf und doch LIVE begleitet fasten“



FASTEN ist ein geniales Service, das gesünderes, längeres Leben verspricht! Zellreinigung und Recycling inklusive. Immer wieder toll, was sich in nur 1 Woche tut.

“Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch eine Arznei.” Dieses Zitat wird dem griechischen Arzt Hippokrates zugeschrieben. So ist Fasten schon seit tausenden Jahren eine anerkannte Gesundheitsvorsorge.

Diese **LIVE-Woche** ist vor allem für alle super als **top Maßnahme zur Prävention** geeignet! In dieser **Fastenwoche** starten wir am Freitagabend mit einem leichten basischen Essen bzw. der letzten Mahlzeit, da werden auch alle weiteren Maßnahmen besprochen. Während der Woche gibt es begleitete Abende, wo wir uns wieder treffen.

Wichtig ist, dass Sie trotz dem gewohnten Umfeld und des Jobs **gut für sich sorgen**. Planen Sie ausreichend Zeit für sich ein, um zur Ruhe zu kommen. Auch Bewegungseinheiten werden wir gemeinsam unternehmen – drinnen und draußen – diese unterstützen den Körper für eine gute Reinigung.

Es erwartet Sie:

1 Woche Heil- oder Basen-Fasten in Autophagie begleitet mit ärztlich geprüfter Fastenleiterin Klaudia
Dranbleiben leicht gemacht durch regelmäßige Gruppentermine – hier gibt's Raum und Zeit für motivierende Gespräche

Begleitete Fastenwoche
& Raum € 260,00
inkl. 1 Einheit
Fußreflexmassage

Verpflegung separat
(1 Frühstück, 7x basisches
2-Gang Menü, 1x Fasten-
Suppe)

Begleitetes Programm:

- **Startvortrag - kostenfrei**
Freitag, 22. März 2024 – 18.30 Uhr LIVE im LIFRE, Sipbach 15, 4511 Allhaming

Klaudia Molner – dein Gesundheits- und Fastencoach, Indian Balance Instructor

klaudia@dein-gesundheitscoach.at

www.dein-gesundheitscoach.at

Follow me on Instagram, Facebook and LinkedIn



Lifre

FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER



- Bei **fixer Anmeldung zum Fasten kommt Vorbereitungsmail und erste Tipps**

- Teilnahme an den begleiteten Fasten-Impulsen tagsüber
FASTENWOCHE Samstag, 27. April bis Freitag, 3. Mai 2024

- **Start Samstag, 27. April – 09.00 Uhr** mit Basischem Frühstück
Vortrag zum Fasten inkl. Begleitmaßnahmen und Ausgabe Fastenutensilien und Rezepte für Frühstücksvarianten, Fastentagebuch...
Wir bewegen uns im Fastentempo gemeinsam draußen eine Runde

Zeit für Leberwickel (Handtücher, ev. Decke, Wärmeflasche mitbringen) –
und Zeit für Therapie mit Marianne (Fußreflexzonenmassage)
um **14.00 Uhr** Zusammenkunft im LIFRE wieder zum Fasten-Essen (event. Mitschaun beim Kochen) – Info zur Fastensuppe für abends + erste Suppe mitnehmen (Gefäß mitbringen)

- **Sonntag, 28. April - ab heute täglich** vorher Frühstück zu Hause (nach Rezeptvorgaben)
11.00 Uhr – Treffen m LIFRE - wir bewegen uns gemeinsam – möglichst draußen (alternativ: INDIAN BALANCE), **12.30 Uhr** gemeinsames Essen anschließend restliche Fasteninfo, Tipps für Fasten-Filme, Zeit für Fragen
Möglichkeit für Therapien (Marianne), Leberwickel zu Hause, abends Suppe zu Hause, täglich basisches Fußbad einplanen
- **Montag, 29. April – 11.00 Uhr** – wir bewegen uns gemeinsam – Zeit für Fragen und Inputs, **12.30 Uhr** - gemeinsame Fastenmahlzeit – danach Meditation oder Achtsamkeitsübung, vorher/nachher gerne Therapie bei Marianne,
- **Dienstag, 30. April – 11.00 Uhr – Bewegungseinheit mit Lisi** - inspirierender Text – **12.30 Uhr** gemeinsames Essen – Leberwickel/Basenbad zu Hause einplanen / Therapie bei Marianne
- **Mittwoch, 1. Mai – 12.00 Uhr** – Essen holen für freien Tag, ich bin ca 1 Std. für Fragen da – eigene Bewegungseinheit einplanen, Leberwickel etc.
- **Donnerstag, 2. Mai – 11.00 Uhr** - Infos zum Fastenaufbau und Essen danach, Fragen und Antworten – gemeinsames Essen – danach Bewegungseinheit – Therapie bei Marianne
- **Freitag, 3. Mai – 11.00 Uhr** – wir bewegen uns nochmals gemeinsam – möglichst draußen oder INDIAN BALANCE - **12.30 Uhr** – gemeinsamer Fastenabschluss, letztes gemeinsames Essen – Textimpuls

- **INKLUSIVE:** Erstes Mittel zur Darmentleerung, eine Portion mit Natur aromatisiertes Basensalz (fürs basische Fußbad) – Fußwanne kann geborgt werden – Moorpackung für Leberwickel für die Fastenwoche ebenso – inkl. Infos – alles am 27. April vormittags
- **INDIAN BALANCE** mit Rücken und Faszien Spezial – den Körper bewegen, während die Seele ausruht – für jeden geeignet – probiers doch mal aus
- Eine Bewegungseinheit mit Lisi – Fitness für Geist und Körper inklusive
- Wir bewegen uns draußen im Fastentempo – in der herrlichen Umgebung des LIFRE
- Alle Mails zum Start und während dem Fastenprogramm inklusive den besprochenen Rezeptideen – Rezepte.pdf zusätzlich
- Viele Tipps und Ideen wie Ruhe und Bewegung – auch im Berufsalltag, mit dem LIFRE als Partner und von zu Hause aus gelingen kann
- Fastenbrechen – Einstieg in die Ernährung danach – wie kann ich das berufsbegleitend und im Familienverbund gut umsetzen

Klaudia Molner – dein Gesundheits- und Fastencoach, Indian Balance Instructor

klaudia@dein-gesundheitscoach.at

www.dein-gesundheitscoach.at

Follow me on Instagram, Facebook and LinkedIn

