

FASTEN

in HAUSMANNSTÄTTEN

03. – 10. März 2023

(3 – Wochen-Programm optional!)



7 Tage Fastenbegleitung mit ausführlicher Anleitung & Hotline
Heilfasten-Trinkkur oder Basenfasten (light oder intensiv)

**Info-Vortrag,
Do., 16.02.23, 18 Uhr
im vidia-Zentrum
Anmeldung erforderlich!**

- Info-Abend (ca. 1 Std): *Donnerstag, 16.02.23, 18.00 Uhr*
- Vorbereitungstreffen*: *Montag, 27.02.23, 18.00 Uhr*
- Fasten-Treffen mit Infos, Austausch & Bewegung:
 - Fastengruppe-Beginn*: *Freitag, 03.03.23, 18.00 Uhr*
 - Nordic-Walking***: *Samstag, 04.03.23, 15.00 Uhr*
 - Fastengruppe: *Montag, 06.03.23, 18.00 Uhr*
 - Detox-Yoga: *Mittwoch, 06.03.23, 19.00 Uhr*
 - Fastenbrechen*: *Freitag, 10.03.23, 18.00 Uhr*

Die Teilnahme ist optional! Die mit * gekennzeichneten Termine werden unbedingt empfohlen!

**Schon traditionell geht Petra Matzer, Stv. Amtsleiterin der Gemeinde, wieder mit uns auf Entdeckungsreise in und um Hausmannstättten 😊!

„Ich freue mich, wenn Du dabei bist!“



Heike Burzki, MSc
Ernährungsberaterin
Fastenleiterin

individia
BeratungsWeise
Gesundheitsberatung ganzheitlich-individuell

Teilnehmen kann jede*r!

Die geeignete Fasten-Methode wird besprochen.

Seminar-Beitrag: € 195

Gemeindemitglieder von Hausmannstättten erhalten einen "Gesunde Gemeinde"-BONUS von € 30: **Seminar-Beitrag/HM: € 165**

Gesunde Gemeinde
gemeinsam gestalten

Schriftliche Anmeldung: bis Freitag, 24.02.23 unter heike.burzki@individia.at (spätere Anmeldungen nach Verfügbarkeit!)
Mit Eingang des Kursbeitrages ist die Anmeldung bestätigt; persönlich oder per Überweisung: individia e.U., Steiermärkische Bank, IBAN: AT33 2081 5000 0185 8935, Stichwort „HM fastet“

Weitere Informationen unter: **0664 358 65 45 – Heike Burzki – individia BeratungsWeise e.U.**
vidia-Zentrum für ganzheitliche Gesundheit und Ernährung, Anton-Bruckner-Weg 2, 8071 Berndorf