

FASTEN

& Gesundheitswoche

in HAUSMANNSTÄTTEN

03. – 10. April 2025

(erweiterbar auf 3 – Wochen)



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

**Info-Abend,
Do., 13.03.25, 18.00 Uhr
im vidia-Zentrum
Anmeldung erforderlich!**

- Info-Abend (ca. 1 Std): *Donnerstag, 13.03.25 18.00 Uhr*
- Vorbereitungstreffen*: *Donnerstag, 27.03.25 18.00 Uhr*
- **Fasten-Treffen mit Infos, Austausch & Bewegung:**
 - Fastengruppe-Beginn*: *Donnerstag, 03.04.25 18.00 Uhr*
 - Nordic-Walking: *Samstag, 05.04.25 15.00 Uhr*
 - Fastengruppe: *Montag, 07.04.25 18.00 Uhr*
 - Detox-Yoga: *Dienstag, 08.04.25 17.30 oder 18.45 Uhr*
 - Fastenbrechen*: *Donnerstag, 10.04.25 18.00 Uhr*

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

„Ich freue mich, wenn Du dabei bist!“



Heike Burzki, MSc
Ernährungsberaterin
Fastenleiterin

individia
BeratungsWeise
Gesundheitsberatung ganzheitlich-individuell

Teilnehmen kann jede*r!

Die individuell geeignete Fasten-Methode wird besprochen.

Seminar-Beitrag: € 225 **Frühbucherrabatt: - €30 bis 07.03.25

inkl. Skripten & Whatsapp-Austauschgruppe;
Gemeindemitglieder von Hausmannstätten
erhalten einen "Gesunde Gemeinde"-BONUS
von €30: → **Seminar-Beitrag HM: €195/€165****

**Gesunde
Gemeinde**
gemeinsam gestalten

Schriftliche Anmeldung: bis Freitag, 28. März 2025 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