FASTEN

& Gesundheitswoche

in HAUSMANNSTÄTTEN

16. – 23. April 2026

(Programm individuell erweiterbar auf 3-4 Wochen)

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

Kostenfreier Info-Abend,
Do., 19.03.26, 18.00 Uhr
im vidia-Zentrum
Anmeldung erforderlich!

- Info-Abend (ca. 1 Std): *Donnerstag, 19.03.26 18.00 Uhr*
- Vorbereitungstreffen*: *Donnerstag, 09.04.26 18.00 Uhr*
- **Fasten-Treffen mit Infos, Austausch & Bewegung:**

Fastengruppe-Beginn*:	*Donnerstag,*	*16.04.26*	*18.00 Uhr*
Nordic-Walking:	*Samstag,*	*18.04.26*	*15.00 Uhr*
Fastengruppe:	*Montag,*	*20.04.26*	*18.00 Uhr*
Detox-Yoga:	*Dienstag,*	*21.04.26*	*17.30 oder 18.45 Uhr*
Fastenbrechen*:	*Donnerstag,*	*23.04.26*	*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 20.03.26
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, 31. März 2026 unter heike.burzki@individia.at (spätere Anmeldungen nach Verfügbarkeit!)
Mit **Eingang des Kursbeitrages ist die Anmeldung bestätigt** (bei Frühbuchern bis 20.03.25); persönlich oder per Überweisung: individia e.U. Heike Burzki, Steiermärkische Bank, IBAN: AT33 2081 5000 0185 8935 Stichwort „HM fastet“ - (Stornogebühr: 50%). *Begrenzte Teilnehmerzahl!*

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