

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 Früh-
buchern 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