KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

# Heilfasten – ein Weg zu Vitalität und Gesundheit



**Heilfasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner**

**Einführung**
**Montag, 10. März 19.00 Uhr**
**Fastenbegleitung**
**Freitag, 14. März 19.00 Uhr**
**Sonntag, 16. März 9.30 Uhr**
**Mittwoch, 19. März 19.00 Uhr**

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Dabei gibt Fasten dem Körper die notwendige Ruhepause, um angesammelte Schadstoffe auszuscheiden und sich mit verstärkter Intensität zu heilen.
Nach einer Fastenkur erlangen Sie ein neues Bewusstsein.
Ihre natürlichen Instinkte kehren zurück. Heilfasten ist eine große Unterstützung bei der inneren Reinigung und bietet einen guten Einstieg in eine gesündere Ernährung und Lebensweise.
Die Zeit des Heilfastens beginnt mit 2 Entlastungstagen und 5 Fastentagen (mehr oder weniger Tage individuell möglich) sowie 3 Aufbautagen.

**Ort**
94557 Niederalteich, Landvolkshochschule, Hengersberger Str. 10

**Referentin**
Hildegard Himpsl

**Kosten**
90 Euro

**Anmeldung**
KEB Deggendorf, Tel: 09901 6228, keb.deggendorf@bistum-passau.de

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2024-09-24 09:14:07

Tel. (09901) 62 28
keb.deggendorf@bistum-passau.de
**www.keb-deggendorf.de**