

Fasten & Wandern am Wiener Rundumadum Weg

Fasten für Gesunde



Zuhause und doch gemeinsam fasten

Fasten als Geschenk an dich selbst – sich wie neu geboren fühlen...

Das erwartet dich für € 399,-:

- Sicherheit und Rückhalt durch professionelle Fastenbegleitung durch ärztl. geprüfte Fastenleiterinnen & Ernährungswissenschaftlerin (Julia) und Wanderführerin (Christina)
- umfangreiche Vorbereitung mit Tipps&Tricks, um sicher durch die Fastenzeit zu kommen
- Anleitungen und Informationen zum Fasten (online über Zoom und WhatsApp)
- 7 Treffen zum gemeinsamen gemütlichen Wandern (3-4h) und Austauschen
- 5 online Calls zur Fastenbegleitung
- detaillierte Einkaufsliste und Rezepte für deine Fasten-Verpflegung
- Impulse für eine nachhaltige, genussvolle Ernährungs- und Lebensstilumstellung
- bei Schlechtwetter Alternativprogramm – Yoga, Vorträge, Meditation, usw.
- individuell & flexibel an die Gruppe anpassbar
- Besonders gut geeignet für Erstfaster, Singles&Paare, Männer&Frauen
- Berufsbegleitend, neben der Arbeit möglich
- Aufbau tage sind Fastentage - wir unterstützen dich gut dabei, wieder in deine Ernährung zurückzufinden; Tipps & Tricks für die Aufbau tage, viele Rezepte
- festliche Fasten-Abschluss-Zeremonie

Early bird bis 16.3.23 € 349,-

Bring your friend -€ 20,- für jeden



Anmelden unter office@jp-healthpromotion.com oder christina@lifestyle-fastenbuch.com

Julia Fux-Planyavsky
+43 677 6250 8771

Christina Thomar
+43 676 750 8090