

FASTENWOCHE UNTER ANLEITUNG

**Annemarie Laiminger**, Brixen im Thale

# Heilsames Fasten für Körper - Seele - Geist

## Gewinn durch Verzicht

Fasten bedeutet mehr als „nichts essen“. Es reinigt nicht nur den Körper, es löst auch Verkrustungen an Leib und Seele.

Es befreit von körperlichen und seelischen Belastungen.

Fasten bedeutet neben Gewichtsabnahme auch Einsicht in die eigenen echten Bedürfnisse und ist eine Begegnung mit sich selbst. Fasten hat eine lange Tradition und ist die älteste und natürlichste Heilmethode des Menschen. Es ist in fast allen Kulturen und Religionen verankert. Mit allgemeinen Informationen über die medizinischen und psychischen Voraussetzungen des Fastens, vielen praktischen Tipps, Meditation und leichter Gymnastik.

Dieses Jahr bei abnehmenden Mond!

**Do, 1. März 2018 | 19.30 Uhr**

WEITERE TERMINE: 4. / 6. / 9. März 2018

**Alten- und Pflegeheim Scheffau**

Oberfeld 1

BEITRAG: € 35,-

ANMELDUNG: bis 26. Februar 2018, Margareta Jäger,

Tel. 05358 8427, [kbw.scheffau@gmail.com](mailto:kbw.scheffau@gmail.com)