



## FASTENWOCHE UNTER ANLEITUNG

**Annemarie Laiminger**, Fastenbegleiterin, Dipl. Erwachsenenbildnerin,  
Brixen im Thale

# Gewinn durch Verzicht

## Die heilsame Wirkung des Fastens

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 hat eine lange Tradition und ist die älteste und natürlichste Heilmethode des Menschen. Mit allgemeinen Informationen über die medizinischen und psychischen Voraussetzungen des Fastens, vielen praktischen Tipps, Meditation und leichter Gymnastik.

**Do, 27. Februar 2020 | 19.30 Uhr**

WEITERE TERMINE: 1. / 3. / 6. März 2020

Pflegeheim Scheffau am Wilden Kaiser  
Oberfeld 1



BEITRAG: € 38,-

ANMELDUNG bis 24. Februar 2020: Margareta Jäger,  
Tel. 05358 8427 oder [kbw.scheffau@gmail.com](mailto:kbw.scheffau@gmail.com)