

FASTENWOCHE UNTER ANLEITUNG

**Annemarie Laiminger**, Fastenbegleiterin,  
Dipl. Erwachsenenbildnerin, 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.

Do, 6. März 2025 | 19.30-21.00 Uhr

WEITERE TERMINE: 9. / 11. / 14. März 2025

Pfarrheim Scheffau am Wilden Kaiser  
Dorf 51

BEITRAG: € 40,-

ANMELDUNG bis 3. März 2025: Mag. Margareta Jäger,  
Tel. 0660 188 5647 oder [kbw.scheffau@gmail.com](mailto:kbw.scheffau@gmail.com)