

Basenfasten mit unterstützenden Heilkräutern

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Theresa von Avila



- Sanftes Basenfasten zur Erhaltung der Gesundheit
- Kräutersammeln als Fastenhilfe und für den gesunden Genuss
- Entschleunigen mit achtsamer Bewegung und Stilleübungen
- Gesundheits- und Ernährungstipps und abwechslungsreiche Rezepte
- Unterstützende Körperanwendungen

Dieses Seminar besteht aus drei Phasen:

- Einstimmungswoche
- Fastenwoche
- Aufbauwoche

Angesprochen sind alle, die an einem gesunden Lebensstil interessiert sind. Basenfasten mit Heilkräuterunterstützung ist eine wunderbare Gelegenheit, alte Gewohnheiten loszulassen und Neues auszuprobieren. Schrittweise verzichten wir auf Lebensmittel, die unseren Körper übersäuern und entlasten damit unseren Stoffwechsel, unsere Leber und den Darm. Diese sanfte Methode bringt Leichtigkeit ins Leben und unterstützt den Körper, den Geist und die Seele.

Es begleiten Sie:

Veronika Kainzbauer: Spirituelle Fastenbegleiterin (ärztlich geprüft), Achtsamkeits- und Mentaltrainerin, Musikschullehrerin

Elisabeth Herzberger: Kräuterpädagogin, TCM- Diplom, TEM-Praktikerin i.A., Hebamme

Termine: Samstag, 21.2.2026, 28.2., Freitag, 6.3. jeweils von 9:00 bis 13:30 (einschließlich gemeinsames Fastensuppenessen)

Kursbeitrag: 110 Euro

Gruppengröße: 5 – 10 Personen

Ort: Seminarraum AETAS, Mursberg 29, 4111 Walding

Anmeldung: bitte bis 8. Februar 2026 bei veronikakainzbauer@gmail.com, bzw. 0680 5055632 (8:00 bis 11:00) und hebamme.elisabeth.kh@gmail.com bzw. 0650 5124542

