

Mit Intervallfasten und Meditation durch die Fastenzeit



Am Aschermittwoch startet die Fastenzeit. Bis Ostern üben sich viele Menschen traditionell im Verzicht, auch das Fasten liegt voll im Trend.

Die Beweggründe für Verzicht sind bei jedem unterschiedlich. Mit Intervallfasten stellen wir uns einer neuen Herausforderung. Es ist keine klassische Fastenkur, sondern begrenzt die Nahrungsaufnahme auf einen klar definierten Zeitraum. Diese Art zu fasten reinigt Körper, Geist und Seele, beugt Krankheiten vor und verleiht Energie. Diese besondere Zeit wird unterstützt durch wöchentliche Meditationstreffen, die unsere Seele offener, unseren Geist klarer werden lässt, und uns die Möglichkeit gibt, mit unserem innersten Wesen in Berührung zu kommen. Unterstützt durch wohlwollende Klänge, werden innere Spannungen gelöst und unsere Selbstheilungskräfte mobilisiert.

Veranstalter:



Kö.Ge.S. – Verein für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden
ZVR: 1040990638 – gemeinnütziger Verein

Referentin: Mag. Doris Winkler (Studium der Psychologie u. Verhaltenstherapie, Gesundheits- und BrainFit-Trainerin, Meditationstrainerin, Körperarbeit, Atemtherapeutin i. A.)

Veranstaltungsort: Sillian

Beginn: 20. Februar 2023, von 9:00 bis 10:00 Uhr (Einführung in das gesundheitsförderliche Intervallfasten, Vorstellung)

Die weiteren 6 Termine finden jeweils Montags von 9:00 bis 10:00 Uhr statt.

**Information und Anmeldung: info@koeges.org - www.koeges.org
+43 677 636 76 395**

Workshopbeitrag:

für Mitglieder 135,00 €

für Nicht-Mitglieder 150,00 €

Bankverbindung:
Kontoinhaber:

IBAN: BE33 9672 6369 2846 – BIC/SWIFT: TRWIBEB1XXX – Bank: Wise - Business
Verein Kö.Ge.S.