



„FIT ins NEUE JAHR“

FASTEN im Alltag

31. Jänner – 6. Februar 2025

Fastenmethode frei wählbar

Vollfasten nach Buchinger ODER Basenfasten

Rahmenprogramm

- 🍏 24 h Fastenbegleitung
- 🍏 tägliche Treffen
- 🍏 gemeinsame Wanderung
- 🍏 Yoga- u. Körperübungen
- 🍏 Entspannungsübungen
- 🍏 Gesundheitsvorträge
- 🍏 Tipps für den Alltag

Quelle zur Mitte

Breitegasse 12
2540 Bad Vöslau

Info und Anmeldung

Astrid Rericha
0699 1788 1798
astrid.rericha@all-for-health.at

kostenloser Info- und Einführungsabend
Donnerstag, 23. Jänner 2025, um 19:00 Uhr
in der Quelle zur Mitte



Ihre Fastenbegleitung:

Astrid Rericha

dipl. ärztl. geprüfte Fastentrainerin
dipl. Gesundheitscoach