

ICH BIN SCHMERZFREI



7. bis 14. MÄRZ 2025 FASTEN mit Klaudia & Gesunde Gemeinde Piberbach – Ich bin schmerzfrei am Zaisslgut

mit Startvortrag 27. Jänner 2025 – 18.30 Uhr, Zaisslgut, Piberbach10

BASENFASTEN – INTERVALLFASTEN

... mit Autophagie. „Zu Hause, im Beruf und doch LIVE begleitet fasten“



FASTEN ist ein geniales Service, das gesünderes, längeres Leben verspricht! Zellreinigung und Recycling inklusive. Ich erlebe unglaubliches, was sich in nur einer Woche tut.

Diese **LIVE-Woche** ist vor allem für alle super als **top Maßnahme zur Prävention** geeignet! Nützen Sie die geniale Chance, diese Fastenwoche als gemeinsames Event zu erleben! In dieser **Fastenwoche** starten wir am Freitagabend mit einem leichten basischen Essen bzw. der letzten Mahlzeit, da werden auch alle weiteren Maßnahmen besprochen. Während der Woche gibt es begleitete Abende, wo wir uns wieder treffen. Wichtig ist, dass Sie trotz dem gewohnten Umfeld und des Jobs **gut für sich sorgen**. Planen Sie ausreichend Zeit für sich ein, um zur Ruhe zu kommen. Auch Bewegungseinheiten werden wir gemeinsam unternehmen – drinnen und draußen – diese unterstützen den Körper für eine gute Reinigung.

Begleitetes Programm:

Es erwartet Sie:

1 Woche Basen-Fasten in Autophagie begleitet mit ärztlich geprüfter Fastenleiterin Klaudia inkl. Startutensilien fürs FASTEN
Dranbleiben leicht gemacht durch regelmäßige Gruppentermine – hier gibt's Raum und Zeit für motivierende Gespräche

Begleitete Fastenwoche
& Raum € 250,00

& gratis Schnuppern
SCHMERZFREI

Verpflegung separat

Klaudia Molner – dein Gesundheits- und Fastencoach, Indian Balance Advanced Instructor & AQUA Indian Balance Instructor

klaudia@dein-gesundheitscoach.at

www.dein-gesundheitscoach.at

Follow me on Instagram, Facebook and LinkedIn



ICH BIN SCHMERZFREI



- **Startvortrag - kostenfrei**
Montag, **27. Jänner 2025** – 18.30 Uhr LIVE am Zaisslgut in Piberbach 10
 - Bei **fixer Anmeldung zum Fasten kommt Vorbereitungsmail und erste Tipps**
 - Teilnahme an den begleiteten Fasten-Impulsen
FASTENWOCHE Freitag, 7. März bis Freitag, 14. März 2025
 - Start Freitag, **7. März – 17.00 Uhr** mit Basischem Abendessen
Vortrag zu den Fastenbegleitmaßnahmen und Ausgabe Fastenutensilien und Rezepte und Utensilien für Frühstücksvarianten, Fastentagebuch...
 - Samstag, **8. März – 10.00 Uhr** gemeinsames Frühstück – wir bewegen uns gemeinsam – möglichst draußen (alternativ: INDIAN BALANCE), freie Zeit für Leberwickel – Wellness-Schnuppertermine zum Entspannen
abends um **17.00 Uhr** Treffen am Zaisslgut wieder zum Fasten-Essen, Input zum FASTEN
 - Sonntag, **9. März – 15.00 Uhr** – vorher gerne Wellness Schnuppertermine zum Entspannen, wir bewegen uns gemeinsam nach dem Leberwickel – Zeit für Fragen und Inputs
17.00 Uhr – gemeinsame Fastenmahlzeit – danach Meditation
 - Montag, **10. März – 17.00 Uhr** – gemeinsames Essen – Textimpuls - YOGA im Pibersaal
 - Dienstag, **11. März – 17.00 Uhr** – Essen holen für freien Abend
 - Mittwoch, **12. März – 17.00 Uhr** - gemeinsames Essen – danach Infos zum Fastenaufbau und Essen später, Fragen und Antworten - 19.00 Uhr – Spirituelle Texte – Übungen für freien Atem
 - Donnerstag, **13. März – 17.00 Uhr** - gemeinsames Essen – INDIAN BALANCE im Pibersaal
 - Freitag, **14. März – 15.00 Uhr** – wir bewegen uns nochmals gemeinsam – möglichst draußen
17.00 Uhr – gemeinsamer Fastenabschluss, letztes gemeinsames Essen – Textimpuls
- INKLUSIVE: Erstes Mittel zur Darmentleerung, eine Portion mit Natur aromatisiertes Basensalz (fürs basische Fußbad) – Fußwanne kann geborgt werden – Moorpackung für Leberwickel für die Fastenwoche – inkl. Infos – alles am 7.3. abends
 - INDIAN BALANCE mit Rücken und Faszien Spezial – den Körper bewegen, während die Seele ausruht – für jeden geeignet – wird im Pibersaal sein
 - Wir bewegen uns draußen im Fastentempo – in der herrlichen Umgebung des Zaisslgut
 - Alle Mails zum Start und während dem Fastenprogramm inklusive den besprochenen Rezeptideen – Rezepte.pdf zum Abschluss zusätzlich
 - Viele Tipps und Ideen wie Ruhe und Bewegung – auch im Berufsalltag und von zu Hause aus gelingen kann
 - Fasten und danach – wie kann gesunde Ernährung länger funktionieren – wie kann ich das berufsbegleitend und im Familienverbund gut umsetzen



Klaudia Molner – dein Gesundheits- und Fastencoach, Indian Balance Advanced Instructor & AQUA Indian Balance Instructor

klaudia@dein-gesundheitscoach.at

www.dein-gesundheitscoach.at

Follow me on Instagram, Facebook and LinkedIn

