

# AusZEIT für mich

## Neue Energie mit Autophagie-Basenfasten

Eine Woche ganz für dich, um einfach zu sein und nicht(s) zu tun

Die Woche ist ideal um etwas für dich und deine Gesundheit zu tun, und dir nebenbei eine wunderschöne AusZEIT in der kraftspendenden Umgebung des Greisinghofs zu gönnen. Täglich gibt die Möglichkeit zu gemeinsamen Wanderungen – Meditationen, Impulse und Achtsamkeitsübungen runden das Programm ab und bieten eine optimale Unterstützung im Fastenprozess. Detox-, Wohlfühl-, & Entspannungsbehandlungen können vor Ort individuell dazugebucht werden.

Basenfasten in Kombination mit Intervall/Autophagiefasten hat eine enorme positive Wirkung auf die Gesundheit. Dabei wird der Körper optimal gereinigt, entschlackt und entsäuert, die Zellerneuerung wird angekurbelt, Leber und Niere werden entgiftet. Zwei basische Mahlzeiten und ein Intervall von mehr als 16 Stunden bieten die ideale Grundlage dafür.

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Nina Patter, Dipl. Fastenleiterin, Pharmazeutin & Apothekerin, Gesundheitstherapeutin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe & Ernährung, Mental- & Achtsamkeitstrainerin

**Termin 1:** Samstag, 2.11.2024, 15:00 Uhr bis Freitag, 8.11.2024, 11:00 Uhr

**Termin 2:** Samstag, 3.5.2025, 15:00 Uhr bis Freitag, 9.5.2025, 11:00 Uhr

Mindestteilnehmer\*innenzahl: 5, Maximalteilnehmer\*innenzahl: 14

**Kurskosten** gesamt: € 760,-

**Anmeldungen** unter: Bildungshaus Greisinghof, Mistlberg 20, 4284 Tragwein,  
Telefon: 07263/86011, bildungshaus@greisinghof.at, <http://www.greisinghof.at>

