

BASENFASTEN

in der Gemeinde Groß St. Florian

Marktgemeinde
GROSS SANKT FLORIAN



Begegnungszentrum
Rathausplatz 1
8522 Groß St. Florian

1. TREFFEN - START

16.10.2026 18:00 - 20:00

2. TREFFEN

18.10.2026 09:00 - 10:30

3. TREFFEN

20.10.2026 18:00 - 20:00

4. TREFFEN - ABSCHLUSS

22.10.2026 18:00 - 20:00



FASTEN WIKRT

entgiftend
zellverjüngernd
immunsystemstärkend
entzündungshemmend
gewichtsregulierend
uvm.


LEBENSBOUQTIQUE
Fasten. Entspannen. Wohlfühlen.

**Gesunde
Gemeinde** 
gemeinsam gestalten

Entlastungswoche

16.10.2026 - 22.10.2026

Dich erwarten 4 Treffen, in denen du sanft entlastest und in der Gruppe getragen wirst.

Wir sprechen über Wochenablauf, Fastenkrisen und unterstützende Maßnahmen, damit du dich sicher und gut begleitet fühlst.

Du bekommst Rezepte, alltagstaugliche Tipps und tägliche Impulse für einen gesunden Lebensstil.

Für tiefe Entspannung machen wir eine Klangmeditation – und wir genießen gemeinsam 2 basische Mahlzeiten, bewusst und genussvoll. Diese Woche ist dein liebevoller Start in einen nachhaltigen, gesünderen Alltag.

Anmeldung:

Bürgerservice
Koller Maria
3464 2204 110

Infos zur Woche:

Lebensboutique
Michaela Gratzner
0664 1308452



MODERNE LEBENSGEWOHNHEITEN & Ihre AUSWIRKUNGEN

kostenloser Infoabend

23.09.2026 | 19:00

Moderne Lebensgewohnheiten & ihre Auswirkungen auf den Körper

Moderne Lebensgewohnheiten wie Stress, hektischer Alltag,, schnelle Mahlzeiten, wenig Bewegung und ständige Reize bringen unseren Körper oft aus dem Gleichgewicht. An diesem Infoabend erfährst du, welche Auswirkungen das auf dein Wohlbefinden haben kann und wie Basenfasten dich dabei unterstützen kann, wieder mehr Balance, Leichtigkeit und neue Energie in dein Leben zu bringen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Anmeldung:
Bürgerservice
Koller Maria
3464 2204 110

Treffpunkt:
Begegnungszentrum
Rathausplatz 1
8522 Groß St. Florian