

# BASENFASTEN

in der Gemeinde Groß St. Florian

Marktgemeinde  
GROSS SANKT FLORIAN



Gesunde  
Gemeinde   
gemeinsam gestalten

## Infoabend 27.03.2026

*Moderne Lebensgewohnheiten & ihre Auswirkungen  
auf den Körper*

Du erfährst, warum Stress, Schlafmangel, ständiges Snacken und wenig Bewegung den Körper belasten – und wie Basenfasten sanft entlasten kann.

Danach stelle ich dir den Ablauf der Basenfastenwoche in der Gemeinde vor – damit du genau weißt, was dich erwartet.

### 1. TREFFEN - START

08.04.2026 18:00 - 20:00

### 2. TREFFEN

11.04.2026 09:00 - 10:30

### 3. TREFFEN

13.04.2026 18:00 - 20:00

### 4. TREFFEN - ABSCHLUSS

15.04.2026 18:00 - 20:00

## Entlastungswoche

08.04.2026 - 16.04.2026

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. Dein Beitrag für das ganze Programm: 230€

  
LEBENSBOUQTQUE  
Fasten. Entspannen. Wohlfühlen.



FASTEN WIKRT

entgiftend  
zellverjüngernd  
immunsystemstärkend  
entzündungshemmend  
gewichtsregulierend  
uvm.

### Anmeldung:

Bürgerservice  
Koller Maria  
3464 2204 110

### Infos zur Woche:

Lebensboutique  
Michaela Gratzner  
0664 1308452