KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

# Begleitete Fastengruppe nach Buchinger

**Sa 08.11.2025 - Sa 15.11.2025**

Fasten ist nicht hungern, sondern der bewusste Verzicht auf das Gewohnte für eine bestimmte Zeit.

Bewusster Verzicht....: Jeder Fastende nach Buchinger entscheidet sich bewusst, auf die Nahrungsaufnahme weitgehend zu verzichten, den Körper dadurch zu entgiften und somit körperlich und mental rein zu werden. Es hinterlässt einen nachhaltigen Eindruck, wenn man erlebt, wie wenig man doch braucht und zugleich die Fähigkeit besitzt, diesen Verzicht bewusst durchzuhalten.

...auf das Gewohnte...: Jeder Mensch hat feste Gewohnheiten und Rituale. Beim Fasten werden diese Gewohnheiten bewusst gebrochen. Viele nutzen dies, um Gewohnheiten, die sie ablegen möchten, mit dem Fasten zu beenden und neue, positive GLÜCKS-Gewohnheiten zu festigen. Das kann übermäßige Handynutzung sein, aber auch Tabak- oder Alkoholkonsum. Denn wenn man beim Fasten auf eine Gewohnheit bewusst verzichten konnte, warum nicht auch danach?

...für eine bestimmte Zeit.: Jeder Fastende entscheidet selbst, wie lange das Fasten dauern soll. Es ist kein Zwang, sondern eine freie Entscheidung. Besonders großartig ist das GLÜCKS-Gefühl, wenn man bei einer Fastenkrise nicht aufgegeben und seine selbst festgelegte Fasten-Zeit geschafft hat.

Es sind zwei Varianten buchbar:

Variante persönlich (täglicher Kontakt):
- Persönliche Treffen am 8.11., 10.11., 12.11., 14.11. und 15.11. (Treffpunkt ist noch abzustimmen, voraussichtlich Pfarrkirchen oder Simbach am Inn) - Virtuelle Treffen am 9.11., 11.11., 13.11.
Preis: 199 Euro

Variante Online
Virtuelle Treffen am 8.11., 9.11., 11.11., 13.11. und 15.11.
Preis: 119 Euro

**Ort**
s. Text

**Referentin**
Monika Huber

**Kosten**
s. Text

**Anmeldung**
schreibmir@diehuberin.de unter Angabe des Namens, Adresse, Geburtsdatum und E-Mail-Adresse.

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2025-10-07 15:37:03

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
**www.keb-ris.de**