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

Du pflegst nicht allein

Fasten nach Buchinger

Einwöchiger Kurs mit fachkundiger Begleitung

Fr 30.10.2026, 17.00 Uhr

Wir starten mit gemeinsamen Treffen am Freitag 30.10.2026, um die Entlastungstage für das Heilfasten zu besprechen. Heilfasten ist nicht hungern, sondern der bewusste Verzicht auf das Gewohnte für eine bestimmte Zeit. In dieser begleiteten Fastengruppe treffen wir uns abwechselnd virtuell und persönlich. Wir bewegen uns in der Natur, unterstützen uns gegenseitig und genießen gemeinsam das gute Gefühl, sich auf das Wesentliche zu beschränken. Wir führen gemeinsam Entspannungsübungen durch und lernen Methoden kennen, die auch nach dem Fasten wirken.

Erster Fastentag: Sa 07.11.2026
Letzter Fastentag: Sa 14.11.2026
jeweils 17.00 Uhr
Eigenständiges Fasten mit täglichem Austausch: 5 persönliche Treffen, 4 virtuelle Treffen im Wechsel, Teilnahme nur online ist möglich.

Ort
Glücksraum, Hofmark 16, 84364 Bad Birnbach

Mitveranstalter
Du pflegst nicht allein

Referentin
Monika Huber

Kosten
199 Euro / 149 Euro ab 5 TN (inkl. täglicher virtueller oder persönlicher Austausch);
119 Euro bei ausschließlicher Online-Teilnahme (4 virtuelle Treffen).

Anmeldung
bis 30.10.2026 unter schreibmir@diehuberin.de oder Handy 0175/4003374 (Referentin)

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-09-14 14:08:45

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