



Fasten im BOKU Alltag

Fasten ist der freiwillige, zeitlich begrenzte Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel. Es ist wie ein Frühjahrsputz für deinen Körper und befreit diesen von körperlichem und seelischem Ballast. Die Wirksamkeit wird damit begründet, dass Fasten den Organismus reinigt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Darüber hinaus kannst du dich jetzt schon freuen auf die Geschmacksexplosion nach einer mehrtägigen Esspause!

Unser gemeinsames Fasten im BOKU Alltag beginnt am Wochenende in einer Unterkunft im Grünen und wird montags darauf als Abendeinheit weitergeführt. Die Gruppe tauscht motivierende Erlebnisse aus, Fragen zur Fastenerfahrung werden beantwortet und auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. In einer stressreduzierten Woche (Projektangaben, Prüfungen und Deadlines vermeiden) wirst du lernen, warum Verzicht ein wahrer Gewinn ist.

Setting: Sa 18 Uhr bis So 16 Uhr extern &
Mo bis Fr täglich 17:30 bis 19.00 an der BOKU

Kursbeitrag: 170 €
+ Wochenendpauschale je nach Unterkunft (sh Preise unten)

Leitung: Angelika Riegler, BOKU Kollegin & Fastenleiterin (dfa)

Anmeldung: +436801325324 • arie@stresspause.com

Termine: