



**ANMELDUNG UND INFORMATION:**

Elisabeth Klösch  
Hauptplatz 23  
9462 Bad St.Leonhard

Telefon: 06641333204  
E-Mail: [energie.geladen@gmx.at](mailto:energie.geladen@gmx.at)  
[www.energiegeladen.co.at](http://www.energiegeladen.co.at)



**28. März – 5. April 2019 in PREITENEGG**

Fasten ist ein nachhaltiger Impuls, die eigene Ernährung gesünder zu gestalten. Der Einstieg ins Fasten bei meinen Wochen ist das Glaubern. Während der strengen Fastenwoche gibt es Gemüsebrühe zur Mineralstoffversorgung, einen Obst und Gemüsesaft, Kräutertees und Wasser.

Bewusste, leichte Ernährung und Ändern von schlechten Gewohnheiten ist Ziel der Aufbauzeit. Diese sollte ebenso lange sein wie die Fastenzeit. Zum Abschluss haben wir das gemeinsame Fastenbrechen mit dem traditionellen Apfel. Wir treffen uns an vier Abenden (28.3., 1.4., 3.4., 5.4.). Dort gebe ich Hilfestellungen und Informationsmaterial zum Fastenprozess, mache einen kleinen Vortrag zu aktuellen Themen und gebe Informationen zum richtigen Kostaufbau.

Zudem werden meine Teilnehmer in der Fastenwoche rund um die Uhr von mir betreut und ich stehe bei allen Fragen und Unbefindlichkeiten an ihrer Seite.

Kurskosten: €85.-; bzw. €80.- (für Vielfaster)

Aus organisatorischen Gründen bitte ich die Anmeldungen bis 10.März abzugeben – Danke!

*Elisabeth Klösch*

*Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne seiner Körperzellen, seine Seele und seinen Geist.  
(Helmut Lützner)*