

## Fasten bedeutet keineswegs zu hungern oder zu schwächeln!

Beinahe alle Fastenden fühlen sich während der Fastenwoche belebt und kraftvoll. Sie können ihren Beruf wie gewohnt ausüben. Urlaub zu nehmen ist für eine tiefgreifende körperliche Regeneration zwar unterstützend, jedoch nicht zwingend notwendig.

**Ab sofort gibt es die verbindliche Anmeldemöglichkeit** in der Apotheke, im Genussladen, im Triklinium, beim Kirchenwirt oder bei Monika Hubmann „Gesunde Gemeinde Hitzendorf“.

**Die Teilnahme an der Fastenwoche inkludiert** den Impulsvortrag, vier Fastentreffen, Fasten-Hotline, umfangreiche Skripten und ein TeilnehmerInnen-Präsent.



individia  
BeratungsWeise

ganzheitlich - individuell

Gesundheitsberatung  
Ernährungsberatung  
Psychologische Beratung  
Bewegungsprogramme

**Heike Burzki, MSc**, ist Ernährungsberaterin, Lebensberaterin, Coach, Yoga-Lehrerin. Mit der individia BeratungsWeise bietet sie ganzheitliche Programme zur Erhaltung der Gesundheit: z.B. Einzelberatungen und Seminare im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Burnout-Prävention, Gesundes Abnehmen sowie Ernährungs-Workshops.



HITZENDORF  
**Gesunde  
Gemeinde**  
gemeinsam gestalten

# Hitzendorf und St. Bartholomä fasten

18.03.-24.03.2017



„**Hitzendorf und St. Bartholomä fasten**“ ist ein Aufruf zur Fastenkur in der Zeit vom 18.03. - 24.03.2017 begleitet von der professionellen Fastenbegleiterin Heike Burzki.

Dabei handelt es sich um eine **Heilfasten- und Basenfasten-Genusswoche** mit leckeren Speisen durch die Sie sich leichter und entspannter fühlen.

Mit einer **Heilfastenkur** können Sie den Körper einmal richtig durchputzen, entsäuern, entgiften und dabei noch etwas abnehmen.

Das sanfte **Basenfasten** ist eine wirkungsvolle Methode zur milden Entschlackung. Mit genussvoller veganer Kost, kommen Sie schnell und nachhaltig wieder zu neuer Lebenskraft.

**Weitere Informationen** beim Info-Abend am 09.02.2017 um 19.00 Uhr im Hitzendorfer Kirchenwirt oder bei den angeführten Partnern in Hitzendorf und St. Bartholomä.

Hitzendorfs Bürgermeisterin **Simone Schmiedtbauer** ist unheimlich stolz darauf, was in unserer lebenswerten Gemeinde alles angeboten wird!



**Monika Hubmann** beschreibt das Ziel des Fastens in der Reinigung des Körpers, einer inneren Läuterung sowie spirituellen Erneuerung.



**Sigrid Spath** vom Genussladen mixt Ihre Frucht- und Obstsäfte, die den Fasteneffekt dabei wirkungsvoll unterstützen.



Das Team der **Marien Apotheke** berät Sie während der Fastenwoche mit speziellen Tees und Schüssler Salzen.



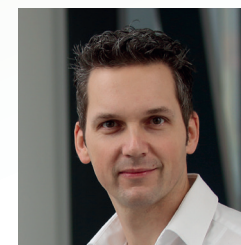
**Gerlinde Knauer** vom Triklinium bietet spezielle Techniken wie Körperwickel, verschiedene Massagen und Moorpackungen zum Aktivieren des Stoffwechsels.



Ihre Unterstützung in Hitzendorf und St. Bartholomä



**Josef Birnstingl**, Bürgermeister der Gemeinde Sankt Bartholomä, ist davon überzeugt, dass Fasten nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut tut.



Für **Gasteiner Markus**, Gesunde Gemeinde St. Bartholomä, ist Gesundheit unser höchstes Gut - sie liegt im Lebenswandel nicht im Handel.



**Ilse Pötscher** vom Kirchenwirt versorgt Sie täglich mit den passenden Nährstoffen für eine Fastenkur in Form eines Heilfastenmenüs.



**Dr. Georg Pratl** betreut Sie medizinisch in der Fastenzeit um Komplikationen zu vermeiden. Blutabnahme und Untersuchungen werden vorab durchgeführt.



**Karin Hemmer** begleitet Sie durch die Fastenkur mit Bewegung und Entspannung. Damit nicht nur Körper, sondern auch Geist und Seele zur Ruhe kommen.