

# Termine 2024

## Kloster Pernegg

24.02. – 02.03.2024	<b>Bewegtes Klosterfasten</b> Fasten mit SAFT & SUPPE
23.03. – 30.03.2024	<b>Aufbruch zu mir selbst – ich lebe jetzt!</b> Fasten mit SAFT & SUPPE
04.05. – 11.05.2024	<b>RESET-Fasten &amp; magisches Schreiben</b> Fasten mit SAFT & SUPPE
29.06. – 06.07.2024	<b>Fasten mit Rhythmus &amp; Herz</b> Fasten mit SAFT & SUPPE
14.09. – 21.09.2024	<b>VITAL-Fasten mit Yoga, Meditation u. Wandern</b> Fasten mit SAFT & SUPPE
28.09. – 05.10.2024	<b>RESET-Fasten</b> Fasten mit SAFT & SUPPE
23.11. – 30.11.2024	<b>Basisches Intervallfasten</b> mit Yoga, Meditation & Wandern



Das sagen Kurs-Teilnehmer:innen:

„Aneta ist einfach perfekt, sie hat ein unglaubliches Wissen und der Kurs war sehr abwechslungsreich. Aneta ist ein wunderbarer Mensch!“

„Professionell, hält die Gruppe – bietet unglaublich viele Infos, auch für später!“

„Sehr fundiertes Wissen über Ernährung, sehr einfühlsam, für mich perfekt.“

„Wunderbar, ausreichend Bewegung, viel Zeit für sich; aufmerksam.“

„Vielen lieben Dank für diese ausführlichen Informationen, für deine tolle Begleitung letzte Woche, und ganz besonders für die Atemmeditation!! Ich hoffe, dass ich recht bald wieder bei dir fasten werde.“

## Online-Kurse

19.01. – 26.01.2024	<b>VITAL-Fasten</b> mit Yoga, Meditation & Atemtraining
05.07. – 12.07.2024	<b>VITAL-Fasten</b> mit Yoga, Meditation & Atemtraining
01.11. – 08.11.2024	<b>VITAL-Fasten</b> mit Yoga, Meditation & Atemtraining

## Refugium Hochstrass

03.01. – 07.01.2024	<b>RESET-Fasten &amp; magisches Schreiben</b>	Anreise auch am Dienstag möglich Optional: Verlängerung tageweise oder in die zweite Woche
08.01. – 14.01.2024	<b>RESET-Fasten &amp; magisches Schreiben</b>	10-Tages-Varianten möglich
08.03. – 15.03.2024	<b>Intervall- oder Heilfasten</b>	
25.10. – 01.11.2024	<b>Intervall- oder Heilfasten</b>	

