

Onlinekurse mit Live-Begleitung Berufsbegleitend fasten

Intervallfasten auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse inklusive abgestimmter Bewegungseinheiten, Atemtraining und Meditation.

- ▶ Online-Fasten mit Bewegungsprogramm
- ▶ Optional: Yoga, Meditation & Atemtraining ohne Fasten
- ▶ Themenkurse zu Mikrobiom, Osteoporose & Wechseljahre



Programmiere dich auf Gesundheit

Das Online-Fasten ist eine kostengünstige und trotzdem effektive Möglichkeit, wie du dein gesamtes System auf Gesundheit programmieren kannst. Ich begleite dich **7 Tage online via Zoom**. Du tauschst dich mit Gleichgesinnten aus, bekommst viele wissenschaftlich fundierte Informationen und erhältst praktische Tipps für deinen Alltag.

Genieße eine Woche Online-Fasten mit Live-Zoom-Austausch in einer **unterstützenden Gemeinschaft**, die deine Gesundheitsziele und deinen Sinn für Wohlbefinden teilt. Dieser Kurs ist perfekt für Berufstätige und lässt sich ideal mit dem Homeoffice kombinieren.



Alle Details auf einen Blick

Buchung & Anfrage: info@fastenseminare.eu

- VITAL-Fasten inkl. Bewegung & Meditation: € 240,-
- Themenkurse inkl. Bewegung & Mediation: € 240,-
- Nur Yoga, Pilates & Entspannung: € 90,-
- Nur Yoga & Pilates: € 60,-

- Kleine Gruppe mit max. 20 Teilnehmer/-innen
- Persönliche und empathische Begleitung.
- Telefonische Erreichbarkeit der Fastenleiterin für die Dauer des gesamten Online-Kurses.
- Die Unterlagen und Links werden rechtzeitig per E-Mail zugeschickt.

Technische Voraussetzungen:

Notebook mit Internetzugang, Kamera, Mikrofon, zusätzliche Lautsprecher (optional)

Das sagen unsere Fastengäste:

„Liebe Aneta! Danke für die gute Begleitung, ich bin jetzt schon mehrmals bei dir gewesen beim Online-Fasten und es ist erstaunlich, wie gut das funktioniert, ich würde die Woche niemals alleine durchhalten, wenn da nicht die Gruppe wäre und wenn du nicht da wärst.“

„Meine Sehnsucht nach einem „Auffanglager“ mit Menschen gleicher Ziele, konnte durch das Online-Fastenangebot mit Schwerpunkt Autophagie gestillt werden. Deine fachliche, organisierte, empathische Kompetenz und Herangehensweise motivierten mich sehr, alle angebotenen Tages- u. Abendfixpunkte mit Freude anzunehmen. Yogaeinheiten, Atemübungen, Meditation, schmackhafte basische Rezepte, kochen, viele wertvolle Tips hattest Du für uns vorbereitet! Jede Frage konntest Du durch Dein enormes Wissen mit Deiner geduldigen, liebevollen Art beantworten. Ich bin noch sehr motiviert, die Erfahrungen weiterhin umzusetzen und freue mich wirklich sehr, Dich persönlich in Pernegg kennenzulernen. „DANKE“ für Deine Begleitung.“



Onlinekurse 2024

VITAL-Fasten

01.11. – 08.11.2024	VITAL-Fasten mit Yoga, Pilates, Meditation & Atemtraining
---------------------	---

Themenkurse

21.06. – 28.06.2024	Gesunde Verdauung – klarer Kopf Intervallfasten mit Schwerpunkt Mikrobiom
06.09. – 13.09.2024	Osteoporose adé – Intervallfasten mit Schwerpunkt Knochengesundheit
15.11. – 22.11.2024	Genussvolle Wechseljahre Intervallfasten mit Schwerpunkt Menopause



Onlinekurse 2025

VITAL-Fasten

17.01. – 24.01.2025	VITAL-Fasten & Intervallfasten mit Yoga, Pilates & Meditation
21.03. – 28.03.2025	VITAL-Fasten & Intervallfasten mit Yoga, Pilates & Meditation
07.11. – 14.11.2025	VITAL-Fasten & Intervallfasten mit Yoga, Pilates & Meditation

Themenkurse

09.05. – 16.05.2025	Dein idealer Blutdruck Intervallfasten mit Schwerpunkt Herz-Kreislauf
12.12. – 19.12.2025	Deine perfekte Sport-Ernährung Intervallfasten mit Schwerpunkt Gesundheitssport

Yoga, Meditation & Atmung

Onlinekurs ohne Fasten: Bei allen Terminen alternativ möglich.

Online-Themenkurse

sind die perfekte Kombi aus Wissensvermittlung und praktischer Umsetzung: Während du die Vorteile des Intervallfastens am eigenen Körper erlebst, vermittelt dir die ärztlich zertifizierte Fastenexpertin Mag. Aneta Pissareva die neuesten Erkenntnisse aus der Forschung zur Darmgesundheit. Es erwarten dich tiefe Einblicke in die ernährungsbezogene Labor- und Stuhldiagnostik sowie gezielte Bewegungsübungen und Entspannungstechniken speziell abgestimmt auf deine Bedürfnisse.

- > gemeinsames Kochen
- > abgestimmte Bewegung
- > Entspannungstechniken
- > Top-Nährstoffe
- > Fasten-Studien



Mag. Aneta Pissareva

- ▶ Ärztlich geprüfte Fastenleiterin
- ▶ Lebens- und Sozialberaterin
- ▶ Trainerin von Seminaren und Ausbildungen
- ▶ Projektleiterin für Betriebliche Gesundheitsförderung
Fonds Gesundes Österreich
- ▶ Unternehmensberaterin
- ▶ Coach für Einzelpersonen und Organisationen
- ▶ Selbstständige Unternehmerin im Finanzbereich

Schwerpunkte

Vitales Altern, Fasten und Intervallfasten
Gesundheit im Lebenszyklus
Mentaltraining, Soziale Kompetenz, Einzelcoaching
Ernährungstraining: Vitalstoffe, Darmmikrobiom
Bewegung: Pilates, Yoga und Tanz
Entspannung: Meditation und Atemtechniken

Aus- und Weiterbildung

Ärztlich zertifizierte Fastenleiterin, Basenfastentrainerin;
Mentaltrainerin, Gewerbliche Lebens- und Sozialberaterin;
Gewerbliche Unternehmensberaterin: Doppelstudium Klinische
Ernährungsmedizin & Ernährung u. Sport/Donau Uni Krems, i.A.;
Heilkräuter- und Körperwahrnehmungsausbildung bei
Dr. P. Zizenbacher; Nordic Walking-Instruktor; Gesundheitsyoga,
BIODANZA© Anleiterin, NATURESPONSE©; IBP-Prozessbegleitung
(Integrative Body Psychotherapy nach Jack Lee Rosenberg)



Kontakt

Mobil:

+43 664 1352747

Mail:

info@fastenseminare.eu

Web:

www.reset-fasten.com

Transformiere dein Verständnis von Gesundheit

- ▶ Spezial-Onlinekurse zu Mikrobiom, Osteoporose, Wechseljahre, Blutdruck und Sport-Ernährung
- ▶ 1:1 Ernährungsberatung in Wien und online
- ▶ Firmenkurse und individuelle Angebote

Was hat Stress mit Osteoporose zu tun?

Was brauchen deine Zellen für den gesunden Knochenaufbau? Wie gelingt ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter? Und wie kann der Blutdruck durch Fasten gesenkt werden? In meinen interaktiven Online-Formaten nehme ich dich mit in die Welt der Forschung und zeige dir, wie du diese wertvollen Erkenntnisse ganz praktisch in deinen eigenen Alltag integrieren kannst. Und zwar so, dass du deine Gesundheit ab jetzt gern selbstverantwortlich in die Hand nimmst. In Kombination mit **Mentaltraining, Entspannungstechniken und Bewegung** erlebst du in meinen Online-Kursen 7 unvergessliche Tage, in denen du dein Verständnis von Gesundheit komplett transformierst.

