

# Termine 2024/2025

## Kloster Pernegg

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-Klosterfasten</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

21.06. – 28.06.2024	<b>Gesunde Verdauung – klarer Kopf</b> Intervallfasten mit Schwerpunkt Mikrobiom
06.09. – 13.09.2024	<b>Osteoporose adé</b> Intervallfasten mit Schwerpunkt Knochengesundheit
01.11. – 08.11.2024	<b>VITAL-Fasten</b> mit Yoga, Pilates, Meditation & Atemtraining
15.11. – 22.11.2024	<b>Genussvolle Wechseljahre</b> Intervallfasten mit Schwerpunkt Menopause
17.01. – 24.01.2025	<b>VITAL-Fasten</b> mit Yoga, Pilates, Meditation & Atemtraining

## Refugium Hochstrass

25.10. – 01.11.2024	<b>Intervall- oder Heilfasten</b>
04.01. – 10.01.2025	<b>RESET-Fasten &amp; magisches Schreiben</b>
11.01. – 17.01.2025	<b>RESET-Fasten &amp; magisches Schreiben</b>

