

Termine 2024

Kloster Pernegg

24.02. – 02.03.2024	Bewegtes Klosterfasten Fasten mit SAFT & SUPPE
23.03. – 30.03.2024	Aufbruch zu mir selbst – ich lebe jetzt! Fasten mit SAFT & SUPPE
04.05. – 11.05.2024	RESET-Fasten & magisches Schreiben Fasten mit SAFT & SUPPE
29.06. – 06.07.2024	Fasten mit Rhythmus & Herz Fasten mit SAFT & SUPPE
14.09. – 21.09.2024	VITAL-Fasten mit Yoga, Meditation u. Wandern Fasten mit SAFT & SUPPE
28.09. – 05.10.2024	RESET-Fasten Fasten mit SAFT & SUPPE
23.11. – 30.11.2024	Basisches Intervallfasten 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	VITAL-Fasten mit Yoga, Meditation & Atemtraining
05.07. – 12.07.2024	VITAL-Fasten mit Yoga, Meditation & Atemtraining
01.11. – 08.11.2024	VITAL-Fasten mit Yoga, Meditation & Atemtraining

Refugium Hochstrass

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

