

BASENFASTEN

in der Gesunden Gemeinde Hitzendorf



1.TREFFEN - START

23.04.2026 18:00 - 20:00

2.TREFFEN

25.04.2026 09:00 - 10:30

3.TREFFEN

28.04.2026 18:00 - 20:00

4.TREFFEN - ABSCHLUSS

30.04.2026 18:00 - 20:00

230€

190€ mit Förderung der gesunden
Gemeinde Hitzendorf


LEBENSBOUQUETTE
Fasten. Entspannen. Wohlfühlen.



FASTEN WIRKT

entgiftend
zellverjüngend
immunsystemstärkend
entzündungshemmend
gewichtsregulierend
uvm.

Infoabend 09.04.2026 | 18:00 -19:30

*Moderne Lebensgewohnheiten & ihre Auswirkungen
auf den Körper*

Du erfährst, warum Stress, hochverarbeitete Lebensmittel, ständiges Snacken und wenig Bewegung den Körper belasten – und wie Basenfasten sanft entlasten kann.

Danach stelle ich dir den Ablauf der Basenfastenwoche in der Gemeinde vor – damit du genau weißt, was dich erwartet.

Entlastungswoche

23.04.2026 - 30.04.2026

Gönn dir eine sanfte Auszeit vom Alltag und stärke deinen Körper auf natürliche Weise.

In dieser begleiteten Basenfasten-Woche essen wir bewusst leicht – mit basenbildenden, überwiegend regionalen Lebensmitteln – für Entlastung, Regeneration und neue Energie.

Dich erwarten 4 Treffen, in denen du sanft entlastest, fachlich begleitet wirst und die Kraft des bewussten Verzichts spürst.

Anmeldung:

Gemeinderätin
Monika Hubmann
0664 75075081

Infos zur Woche:

Lebensboutique
Michaela Gratzner
0664 1308452