

# BASENFASTEN

in der Gesunden Gemeinde Hitzendorf



Gesunde 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

## 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 Gratzer  
0664 1308452



LEBENSOUTIQUE

Fasten. Entspannen. Wohlfühlen.

FASTEN WIRKT

entgiftend  
zellverjüngernd  
immunsystemstärkend  
entzündungshemmend  
gewichtsregulierend  
uvm.