



ÜBER UNS

Wir, Mag. Annemarie Markun und Erika Moser, sind zwei Dipl. ärztlich geprüfte Basenfasten-Vitaltrainerinnen. Gemeinsam haben wir die Ausbildung bei der Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung absolviert. Während der Ausbildung haben wir bemerkt, dass fasten mit Freunden viel leichter fällt. Darum wollen wir als "Fastenfreundinnen" mit euch gemeinsam den Weg des Basenfastens gehen und bei allen Schwierigkeiten und Erfolgen an eurer Seite sein.

Durch die Arbeit als Klinische- und Gesundheitspsychologin von Annemarie und als Shiatsu-Praktikerin von Erika, können wir eure Fastenwochen zu einem einzigartigen Erlebnis machen.

WIR FREUEN UNS
AUF EINE
BESONDERE
WOCHE MIT EUCH!

Eure
Fastenfreundinnen



FRAGEN UND BUCHUNGEN:

annemarie@praxismarkun.at
erika.moser@speed.at
h.gurk@jufahotel.com

ggf ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
FÜR GESUNDHEITSPFÖRDERUNG

Die
Fastenfreundinnen
BASENFASTEN

Neustart für Körper, Geist und
Seele



annemarie@praxismarkun.at
+436643135813
erika.moser@speed.at
+436648338164

WARUM BASENFASTEN:

- Um deine Gesundheit zu fördern bei PMS, körperlicher und psychischer Überlastung, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Hautproblemen, usw.
- Du kannst deine Sinne schärfen, damit ein Apfel wieder wie ein Apfel schmeckt
- Du bekommst Impulse für die Änderung deines Lebensstils und deiner Ernährungsgewohnheiten
- Beim Basenfasten wirst du satt. Sozusagen Fasten ohne Hunger!
- Nach der Entgiftung fühlst du dich wie neugeboren und
- Wir gestalten diese Woche mit täglicher Bewegung, jedoch ohne Hektik, Eile und Leistungsdruck. Jeder kann, was er/sie kann und tut was er/sie tun möchte!
- Geeignet auch für Fastenanfänger



WAS ERWARTET DICH:

- 24h Fastenbegleitung
- Ausgewählte biologische, saisonale und regionale basische Lebensmittel
- spezielle Fasten-Tees
- Achtsamkeitstraining wie z.B. erleben der Natur
- Problemlösungsstrategien für den Alltag
- Ernährungspsychologische Einzelstunde
- Vorträge zum Thema Fasten und Ernährung



- Tägliches witterungsangepasstes Bewegungsprogramm
- Genügend Ruhepausen
- Zusätzliche Entgiftung mit Heilerde, Öl-Ziehen, Leberwickel, Bauchmassagen, Darmdusche

Fasten ist die Rückbesinnung auf das Einfache, das Wiederentdecken deiner Fähigkeit zu genießen und der Rückzug aus dem Alltag.



Termine Frühling 2024
JUFA Hotel Gurk
www.jufahotels.com/hotel/gurk/

25.02.-02.03.
17.03.-23.03.
07.04.-13.04.
28.04.-04.05.

Preise: ab 647 EUR im DZ

Freund:innen-Angebot:
Bring eine:n Freund:in mit und erhalte 50 EUR Rabatt