

VORTRAG UND GESPRÄCH

Theresa Oberascher, Fastentrainerin, ausgeb. Gruppen-
trainerin „Selbstbestimmt aktiv sein im Alter“, Bewegungs-
trainerin, Faistenau

Basenfasten: Deiner Gesundheit zuliebe!



Entdecke, wie du deine körpereigene „Müllabfuhr“ aktivierst und dich rundum wohler fühlst. Im Vortrag erhältst du fundiertes Wissen, um Basenfasten selbstständig umzusetzen – ergänzt durch einfache Körperübungen zur Stressreduktion. Basenfasten unterstützt den natürlichen Reinigungsprozess in deinen Körperzellen. Basische Ernährung, viel Wasser, Bewegung und frische Luft fördern den Fastenstoffwechsel. Für mehr Energie, Gesundheit und neue Leichtigkeit im Alltag!

Do, 19. Februar 2026 | 19.30 Uhr
Pfarrzentrum Adnet
Adnet 10