Webinar: Richtig fasten am 03.03.2021, 19:00

Susanne Bernegger-Flintsch, besser bekannt als Nana, ist ausgebildete Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin und wird aus jahrelanger Erfahrung als Fastentrainerin berichten.
"Faste in der Zeit, so hast du in der Not."

Ein bekannter Satz den Fastentrainerin Susanne Bernegger-Flintsch immer wieder gerne als Einstieg für ihre Fasten-Kurse verwendet. Wir hören viel über die Sinnhaftigkeit des Fastens, warum es gerade in der heutigen Zeit so modern und wichtig ist zu fasten. Sucht man im Internet Informationen zu diesem Thema, bekommt man eine Fülle an Ergebnissen bei denen man sich erstmal zurechtfinden muss. Das Angebot reicht von Basenfasten, Intervall-Fasten, Heilfasten, Saftfasten über Hotelangebote für Fastenwochen bis hin zu verschiedenen Büchern die bestimmte Fasten-Methoden anpreisen.

Susanne Bernegger-Flintsch, besser bekannt als Nana, ist ausgebildete Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin und kann mittlerweile aus jahrelanger Erfahrung als Fastentrainerin berichten. Um sich in der Fülle an Angeboten und Tipps zum Thema fasten zurecht zu finden erklärt Nana in einem Webinar alles Wichtige zum Thema Fasten.

Wie geht Fasten? Welche Arten des Fastens gibt es? Was passt für mich am besten? Wie machen wir "es"? Was brauchen wir alles dazu? Wann ist die beste Zeit dafür? Wie geht es nach dem Fasten weiter? „Fasten ist immer eine Einstellung und keine Methode, das ist das Entscheidende“, so Fastenleiterin und Gesundheitstrainerin Nana.

Richtig Fasten - Alles Wichtige zum Thema Fasten

Webinar über Zoom
Di, 03.03.2021, 19:00 - 21:00 Uhr

Referentin: Susanne Bernegger-Flintsch, Nana
Für die Teilnahme erforderlich: PC, Laptop oder Tablet, gute Internetverbindung, Headset oder Kopfhörer mit Mikrofon, wenn möglich Webcam
Kursbeitrag: € 25,-
Anmeldeschluss: 19.02.2021

Hier geht´s zur Onlineanmeldung...