Webinar: Richtig fasten

"Faste in der Zeit, so hast du in der Not" ist ein bekannter und richtiger Satz! Wir hören viel über die Sinnhaftigkeit des Fastens und warum es gerade in der heutigen Zeit so modern ist zu fasten. Aber Fasten ist immer eine Einstellung und keine Methode! Das ist das Entscheidende. Frau Bernegger-Flintsch, die Nana, seit vielen Jahren Fastentrainerin, erklärt alles Wichtige zum Thema Fasten.

Inhalt:

- 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 es am besten?

- Wie geht es nach dem Fasten weiter?

© 2026 - lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut

Salzburg

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	29,00 € Kursgebühr
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Mitzubringen:	Sie benötigen für die Teilnahme: Computer, Laptop oder Tablet, Breitbandinternet, Headset oder Kopfhörer und Mikrofon, wenn möglich Webcam

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at