

# **Kurstage für Kurs 252303004 (Vortrag: Fasten - neue Energie für Körper und Geist)**

Fasten ist mehr als Verzicht auf das Essen und ein paar Kilos loswerden: Fasten als ganzheitlicher Ansatz kann ein Gewinn für mehr Lebensqualität und für das eigene gesundheitliche Wohlbefinden sein. Welche Fastenmethoden gibt es? Wie wirkt Fasten auf Körper und Seele? Antworten hierzu sowie neue Erkenntnisse erhalten Sie in diesem Vortrag. Ebenfalls informiert Sie die Referentin über den Ablauf einer Fastenwoche, an der Sie im Frühjahr teilnehmen können.

Datum	Uhrzeit	Ort
26.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum