

ONLINE *Intervall-Fasten*



vom 26.10. bis 02.11.2026

Kursabende: 26.10.|27.10.|29.10.|02.11.2026

jeweils von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr

Haben Sie schon öfters gedacht, es wäre gut, zwischendurch mal zu entgiften und Ihr Immunsystem zu stärken? Dann unterstützen wir Sie gerne dabei. Starten Sie gemeinsam mit einer Gruppe, die sich ganz bequem von zu Hause aus über Zoom trifft.

Das Intervall-Fasten beschreibt eine spezielle Form des typischen Fastens mit einem bestimmten Essrhythmus. Man isst - nur eben zu bestimmten Zeiten und vor allem nur in bestimmten Zeitabständen. Man wechselt dabei zwischen Zeiten der normalen Nahrungsaufnahme und der Nahrungskarenz.

In unserem Hause haben Fastenkurse eine lange Tradition und sind eng verbunden mit der Vertiefung der christlichen Spiritualität. Deshalb endet jeder Kursabend mit einer meditativen Einheit.

Fasten-Begleiterin: Sr. Dominika Krönung

Teilnehmerbeitrag: 40,00 €

Für Mitarbeitende der Vinzenzgruppe und des Hauses der barmherzigen Schwestern ist die Teilnahme gratis.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Weitere Informationen erhalten Sie über Mail sr.dominika@mutterhaus-fd.de

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der verbindlichen Anmeldung.

