



# Basenfasten im Alltag

## mit Fastenbegleiterin Kordula Kommenda

Basenfasten ist eine Form des Fastens, die sich gut mit dem Alltag verbinden lässt. Wir reduzieren die Nahrungsaufnahme auf drei Mahlzeiten am Tag, mit basischen Lebensmitteln (Gemüse).

Die Gruppentreffen im Pfarrheim geben Halt und erleichtern den Fastenprozess durch Austausch, sanfte Körperübungen für den Stoffwechsel und spirituelle Impulse zum Thema Fasten.

### Ablauf und Termine:

**So., 22.02.2026, 18.00 - 19.15 Uhr, Pfarrheim Steyregg**

- Information, Einführung in die Fastentage durch die Fastenleiterin

**Mo., 23. - Fr., 27.02.2026: Individuelle Vorbereitung zuhause**

- Reduktion verschiedener Nahrungsmittel

**Sa., 28.02. - Sa. 07.03.2026: Basenwoche und Treffen im Pfarrheim Steyregg**

- Gruppentreffen: So., 01.03. bis Mi., 04.03.2026 jeweils von 18.00 - 19.15 Uhr

- Mit Reflexion, Impulse zum Thema Fasten und leichten Körperübungen

**Unkostenbeitrag: € 135 pro Person**

**TeilnehmerInnenanzahl: mindestens 8 Personen, maximal 14 Personen**

**Anmeldung erforderlich bei Marianne Jungbauer unter**

**Tel. 0676 3860100 oder via E-Mail an [m.jungbauer@eduhi.at](mailto:m.jungbauer@eduhi.at)**