

C3413 Fit mit Fasten Was ist Fasten und was bringt es?

Beginn	Mittwoch, 10.12.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	15,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Sabine Lies
Kursort	GA, vhs BZ V 1.06, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Es gibt viele Wege, die eigene Fastenreise zu gestalten. Fasten kann die Gesundheit fördern und kann Krankheiten vorbeugen. Besonders für diejenigen, die eine Ernährungsumstellung planen, kann Fasten der ideale Einstieg sein. Die Dozentin geht in ihrem Vortrag neben den verschiedenen Fastenformen auch auf Voraussetzungen und Einschränkungen ein. Sie beschreibt den Ablauf einer Fastenwoche und die verschiedenen Möglichkeiten zu fasten, ob in einem Fastenhotel, Retreat oder zu Hause.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 1.06

[zur Kursdetail-Seite](#)