

D3412K Fasten – bewusst verzichten, neu beginnen

Beginn Mittwoch, 11.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 8,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Sabine Lies

Kursort IS, KBZ, Kleiner Saal, V 1.01, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

Fasten ist mehr als Nahrungsverzicht - es ist eine wohlende Pause für Körper und Geist. Der Vortrag gibt einen Überblick über verschiedene Fastenformen, deren Ablauf sowie Voraussetzungen und mögliche Einschränkungen. Ob im Fastenhotel, über Retreats oder zu Hause: Sie erhalten Impulse, wie Sie Ihre persönliche Fastenreise gestalten können und können Fragen zum Thema stellen.

Termine

Datum Uhrzeit Ort

11.03.2026 18:30 - 20:00 Uhr Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Kleiner Saal, V 1.01

[zur Kursdetail-Seite](#)