

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 wohltuende 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](#)