



Die Adventzeit als traditionelle Fastenzeit Begleitete Fastenwoche von 21.-27.11.2024

Leicht und beschwingt in den Advent

Die Adventzeit gilt in der katholischen Kirche traditionell als Fastenzeit. Immer mehr Menschen entdecken diese Tradition wieder für sich, um den Körper zu **entlasten** und etwas für das eigene **Wohlbefinden** zu tun.

Der Trend geht weg vom Konsum, Überfluss und Völlerei im Advent hin zu bewusstem Verzicht. Die Vorfreude auf Weihnachten mit all seinen Köstlichkeiten ist dann intensiver und das Essverhalten gesünder und bewusster.

- Ort: 5600 St. Johann/Pg., Wagrainer Straße 10 (Pfarrsaal)
- Kostenbeitrag: EUR 190,-- inkl. **persönlicher Fastenbegleitung** mit umfassenden Informationen wie Fasten gelingt und ausführlichem **Handout zum Nachlesen**
- **Anmeldung** bis 4.11.2024 bei Beate Berger
Mail: info@beatebewegt.at, Telefon/WhatsApp: 0677 62012843

**Schenke Dir selbst eine bewusste Auszeit vom „Zuviel“.
Denn eine Fastenwoche ist die beste Investition
in die eigene Gesundheit.**

Weitere Infos unter: www.beatebewegt.at

