



## Basentage

### in der Pfarre Furth/Göttweig

Wir laden ein, einmal im Monat einen Basentag zu machen – selbständig und jeder in seinem Rhythmus. Ein Tag an dem gedämpftes Gemüse, Obst, Getreide und viel Flüssigkeit in Form von Wasser und Tee zu sich genommen wird.

Am Abend wollen wir den Tag feiern mit einer köstlichen selbstgemachten Basensuppe und dabei in kompetenter Begleitung den Tag reflektieren.

#### Termine:

- Di 16.Feb. 2016 um 18:00**
- Di 5.April 2016 um 18:00**
- Di 3.Mai 2016 um 18:00**
- Di 21.Juni 2016 um 18:00**

*Ambulantes Fasten 26.Februar. – 4.März 2016. – Einführungstag findet am 22.Feb 2016.statt.  
Deshalb entfällt im März der Basentag.*

*Tue deinem Körper Gutes  
damit Deine Seele darin wohnen mag.  
Theresia von Avilla*

**Begrenzte Teilnehmerzahl!**

**Kosten: € 18,00.-pro Abend**

**Anmeldung bei Beatrix Wondraczek**

[beatrix.wondraczek@maskenlos.at](mailto:beatrix.wondraczek@maskenlos.at) ☎ 0664/104 17 59

[www.maskenlos.at](http://www.maskenlos.at)



**Fastenbegleiterin DGKS Beatrix Wondraczek, MAS**

Dipl. Gesundheits- & Krankenschwester, ganzheitliche Gesundheitsberaterin  
in eigener Praxis & zert. Fastenleiterin.  
Seit über 20 Jahren eigene Fastenerfahrung.