



gesunde
gemeinde



Begleitete Basenfastenwoche

Basenfasten ist eine sanfte, alltagstaugliche Auszeit für Körper, Geist und Seele. Durch den bewussten Verzicht auf säurebildende Lebensmittel wird der Körper entlastet, reguliert und gestärkt - ganz ohne Hungergefühl. Die Woche lädt dazu ein, langsamer zu werden, neue Leichtigkeit zu spüren und wieder in die eigene Balance zu finden.

INFORMATIONSABEND:

Mittwoch, 25.02.2026
18:00 Uhr

FASTENWOCHE:

11.03.2026 bis 18.03.2026
Unkostenbeitrag 15€

VERANSTALTUNGSORT:

Kongresshaus Millstatt
Blauer Saal

FASTENLEITUNG:

Anna Dörfler-Palle
Dipl. Basenfasten- und
Vitaltrainerin

Tägliche Treffen
um 18:00 Uhr
Ausgenommen
Samstag und Sonntag

Jetzt anmelden bis 23. Februar 2026!

Marktgemeinde Millstatt am See
04766/2021-48
ramona.egarter@millstatt.at

Die Veranstaltung findet auf Initiative der „Gesunden Gemeinde“ Millstatt am See statt und wird von der Unterabteilung Gesundheitsförderung des Landes Kärnten finanziell unterstützt.

LAND  KÄRNTEN

Familija 