



**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€



Tägliche Treffen  
um 18:00 Uhr  
Ausgenommen  
Samstag und Sonntag

## VERANSTALTUNGSORT:

Kongresshaus Millstatt  
Blauer Saal

## FASTENLEITUNG:

Anna Dörfler-Palle  
Dipl. Basenfasten- und  
Vitaltrainerin

**Jetzt anmelden bis 23. Februar 2026!**

Marktgemeinde Millstatt am See  
04766/2021-48  
[ramona.egarter@millstatt.at](mailto: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.