



Elisabeth Rabeder
Fasten
und los geht's! Individuelle Packages für dein
bestes Fastenprogramm

Franz. Broschur
19 x 24,5 cm; 128 Seiten
ISBN 978-3-7088-0809-3
Kneipp Verlag Wien
€ 23,00

ET: 14. Dezember 2021

Noch nie war Fasten so einfach

Lust auf Wohlfühl und mehr Leichtigkeit? Dann fasten Sie doch! Elisabeth Rabeders Test zeigt Ihnen, welche Art des Fastens am besten zu Ihnen passt – und deshalb auch am besten gelingen kann: Eine Woche Basenfasten, ein Detox-Weekend oder ein Entlastungstag oder doch lieber Intervallfasten?

Die fix und fertig geschnürten Sorglos-Pakete bieten alles, was Sie brauchen, damit Sie sofort loslegen können: von der Einkaufsliste über einfache gesunde Rezepte für jede Tageszeit bis zum Drumherum – wie etwa die feinen „Tu-Tipps“: Warum nicht einmal das ganze White Album der Beatles hören oder ein paar Stunden einfach nur faulenzten?

Kreative Ideen wie Medien- oder Jammerfasten zeigen, wie „weniger“ auch in anderen Bereichen glücklich macht – und eine reiche Ernte ermöglicht: offene Augen für das Wesentliche und ein richtig gutes Lebensgefühl.

Auszüge aus dem Inhalt:

- Wie weniger zufriedener und glücklicher macht
- Reif fürs Fasten? Welcher Fastentyp bin ich gerade jetzt? – Tests für das beste persönliche Programm
- Fasten to go: fertige Fasten-Packages mit Rezepten auf dem Serviertablett
- Vor/ Nach dem Fasten

Elisabeth Rabeder begleitet Menschen beim Fasten und steht ihnen während dieser sensiblen Zeit zur Seite. Die diplomierte Lebensberaterin mit Ausbildungen in Logotherapie und Existenzanalyse hat die Themen Fasten, Detox auf Europäisch und Darmgesundheit im Curhaus der Marienschwestern in Bad Mühlacken, das sie seit 2004 leitet, fest etabliert.



© Christina Baireder