govital.coach

# Basenfasten in der Fastenzeit



**Basenfasten kann die Verdauung entlasten, das Wohlbefinden fördern und neue Energie schenken. Eine bewusste Auszeit mit vitalstoffreicher Ernährung für mehr Leichtigkeit und Balance im Alltag.**

**18. – 26. Februar 2027 · Neulengbach**

## Das erwartet dich

- ✓ **2 persönliche Gruppen-Treffen** in Neulengbach (18.,und 25.2. um jeweils 19 Uhr)
- ✓ **1 gemeinsamer Video-Call** für den Austausch von zuhause
- ✓ gemeinsame **Walking-Runde** an der frischen Luft
- ✓ **Tägliche Impulse & Begleitung** in der WhatsApp-Gruppe
- ✓ **Entspannungselemente**
- ✓ **Materialpaket** mit Arbeitsheft, Rezepten & Einkaufshilfen
- ✓ **Willkommens-Überraschung** Startpaket

Gemeinsames Basenfasten ist eine sanfte, alltagstaugliche Möglichkeit, deinen Körper zu entlasten, neue Essgewohnheiten zu entdecken und dir bewusst Zeit für dich zu nehmen - ohne Leistungsdruck und Extreme. In der Gruppe fällt es leichter dranzubleiben und dich gut begleitet zu fühlen.
*Hinweis: Das Programm ist ein Gesundheitsförderungsprogramm und ersetzt keinen Arztbesuch.*

### Die Eckdaten

- 📅 **Start-Abend:** Do, 18..Februar 2027
- 🚀 **Challenge:** 19.–26. Februar 2027
- 📍 **Ort:** Neulengbach
- 👥 Max. **15 Plätze**

**139 €** **Frühbucher**
bei Anmeldung bis 5. Februar 2027
regulär 149 €

**SVS-Gesundheitshunderter für Selbständige**
einlösbar

## Jetzt Platz sichern

Ich freue mich auf Deine verbindliche Anmeldung.
Wenn du Fragen hast, bitte melde Dich.
0699/10309021

**Helga Gruber, MBA**
www.govital.coach
office@govital.coach