

## Webinar: Fasten – Zeit für weniger

Fasten entlastet Körper und Geist, regt die Regeneration an und schafft Raum für bewusstes Essen. In diesem Webinar werden verschiedene Fastenformen vorgestellt, ihre Wirkungen erklärt und aufgezeigt, wie Verzicht zu mehr Achtsamkeit führt – auch im Umgang mit Lebensmitteln. So trägt Fasten dazu bei, Lebensmittelverschwendungen zu reduzieren, und fördert Gesundheit, Nachhaltigkeit und Verantwortung.

Dieses **kostenlose Webinar** wird gemeinsam mit "die Esserwisser" angeboten. Es ist Teil einer Webinarreihe zu den Themen Kreislaufwirtschaft, Tierwohl und Lebensmittelverschwendungen und gehört zu einer abwechslungsreichen und informativen Webinarreihe rund um "Werde zum Esserwisser" – wie ein achtsamer Umgang mit Essen uns gesünder und nachhaltiger leben lässt und dabei Umwelt, Tiere sowie Ressourcen schont.

Weitere Informationen zu allen Webinaren auf "[Werde zum Esserwisser](#)".

Ein Webinar ist ein Seminar, das über das Internet abgehalten wird und an dem Sie live von zu Hause aus teilnehmen können. Sie können die Präsentationen verfolgen und schriftlich Fragen stellen.

[Beachten Sie die technischen Hinweise.](#)

Änderungen vorbehalten.

## Information

**Kursdauer:** 1 Einheiten

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** Bäuerinnen, Direktvermarkter:innen, Interessierte, Konsumentinnen und Konsumenten, Meister:innen, Schule am Bauernhof - Betriebe, Seminarbäuerinnen, Urlaub am Bauernhof - Betriebe

**Mit zu bringen:** Benötigt: Computer/Laptop

## Verfügbare Termine

**18.02.2026 19:00, online**

Ort	online
Beginn	18.02.2026 19:00
Ende	18.02.2026 20:00
Örtlichkeit	Online-Seminarraum, online
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, <a href="mailto:info@lfi-ooe.at">info@lfi-ooe.at</a>
Kursnummer	3537/1
Trainer:in	Katrin Fischer, MSc
Termin 1	18.02.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

**24.03.2026 10:00, online**

Ort	online
Beginn	24.03.2026 10:00
Ende	24.03.2026 11:00
Örtlichkeit	Online-Seminarraum, online
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, <a href="mailto:info@lfi-ooe.at">info@lfi-ooe.at</a>
Kursnummer	3537/2
Trainer:in	Katrin Fischer, MSc
Termin 1	24.03.2026, 10:00 - 11:00 Uhr