

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, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren, und fördert Gesundheit, Nachhaltigkeit und Verantwortung.

Dieses **kostenlose Webinar** wird gemeinsam mit "die Esserwiser" angeboten. Es ist Teil einer Webinarreihe zu den Themen Kreislaufwirtschaft, Tierwohl und Lebensmittelverschwendung und gehört zu einer abwechslungsreichen und informativen Webinarreihe rund um "Werde zum Esserwiser" – 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 Esserwiser"](#).

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

Mitzubringen: Benötigt: Computer/Laptop

Verfügbare Termine