

Webinar: Fasten – Zeit für weniger

Nahrung, Verzicht, Verantwortung

Fasten tut Körper und Geist gut – doch wie genau?

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 gehört zu einer abwechslungsreichen und informativen Webinarreihe rund um "Werde zum Esserwissen" – 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 Esserwissen"](#).

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

1 Unterrichtseinheiten

Kursbeitrag: kostenlos

Anmeldung und Info

LFI-Kundenservice, Telefon 050/6902-1500, info@lfi-ooe.at

Kursnummer: 3537