

IRMTRAUD HOCHRIEDER

FASTEN ERLEBEN und zwar mit allen Sinnen ist das, was in meinen Kursen zählt!
Fasten bedeutet Lebensfreude entdecken! Ein bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers, Reinigung, geistige Klarheit und mehr Wohlbefinden. Es ist ein richtig gutes Gefühl, sich selbst neu zu erfinden. Dazu lade ich ein! Denn nicht alles kann von Büchern und Erzählungen gelernt werden, sondern manches kommt nur zum Vorschein wenn es individuell erlebt wird.

Jeder Fastenkurs ist ein Schritt zu einem neuen Lebensgefühl. Ein Blick nach innen, das Verabschieden alter Gewohnheiten, Blockaden und ein achtsame Umgang mit sich selbst. Denn Fasten hilft wunderbar dabei Ziele neu zu definieren und umzusetzen. Dem Lebensalltag mit Kraft und Mut zu begegnen. Es ist Veränderung, loslassen und ein bewusster Neubeginn! Ja genau, das ist alles in nur einer Fastenwoche möglich! Gerne begleite ich Sie bei diesem Prozess zu ihrem neuen Wohlgefühl.

Ausbildung

- Dipl. Gesundheitstrainerin
- Ernährung und Fastenbegleitung (UGB -Gießen 2002)
- Basenfasten nach Wacker
- Dipl. Intuition- und Bewusstseinstrainerin
(Akademie der Intuitionswissenschaften – Mag. Zinterhof 2003)
- NLP- Master / il-Akademie (Ilse Lethmayr 2010)
- Meditations- und Achtsamkeitstrainerin / QuantenSprung 2014
(Mag. Nicole Hobiger-Klimes)

Kontakt

Frau Irmtraud Hochrieder
office@fasten-erleben.at
www.fasten-erleben.at

