



# FÜREINANDER DA: GESPRÄCHSRUNDE „reden wir, erzählen Sie...“

Unser Gesprächsthema:

## Tu dir Gutes - Faste!

**Wann: Dienstag, 22. November 2022 um 18:30Uhr**  
**Wo: Pfarrsaal Leopoldsdorf, Hennersdorferstraße 13**

Fasten, ein uraltes „Allerheilmittel“, ist aktueller denn je. Neue Fastenformen entwickeln sich: digital begleitetes Fasten, Basenfasten, Intervallfasten, Fastenwandern und -trekking. Durch den bewussten, freiwilligen Verzicht werden im Körper vermehrt neue Zellen gebildet – der Körper verjüngt sich. Selbst neue Gehirnzellen werden gebildet, d.h. jährliches Fasten macht schlauer. Die Autophagie (innere Müllabfuhr), 2016 prämiert mit dem Nobelpreis, kann noch viel mehr.

**Vortragende: DI (FH) Christina Thomar**, ärztl. gepr. dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin, Verlegerin und Autorin von Fastenbüchern, aus Baden-Württemberg, die seit 25 Jahren in Wien lebt.

Moderation: **Jochen Ditterich**

Bitte melden Sie sich an bei [Jochen.Ditterich@Leopoldsdorfer.at](mailto:Jochen.Ditterich@Leopoldsdorfer.at) oder [0676 4372712](tel:06764372712)

Ausblick auf unsere Gesprächsrunden im neuen Jahr:

Di 24.01.23: **Sterbebegleitung mit Sepp Fennes**

Di 28.02.23: **Kräftige Muskeln erhalten, Bewegungsapparat gesund behalten!** mit **Christian Michal**

Di 28.03.23: **Ayurveda mit Manuela Kowar**

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Mag. Helmut Syrch  
gGR - Soziale Angelegenheiten und Gesundheit

DI Jochen Ditterich  
GR – Gesunde Gemeinde Leopoldsdorf

GESUNDES LEOPOLDS-DORF |