

Erwachsenenbildung St. Michael Münster

Herzliche Einladung zum Intervall-Fasten

**(M)ein Weg durch die Fastenzeit**  
vom 24. März bis 29. März 2025

Wir starten direkt am Montag, 24. März 2025, 18.00 Uhr „Hinter der Kirche“ am Außenaltar und „machen uns auf den Weg“ – in diesem Jahr steht nicht das seit vielen Jahren angebotene „Heilfasten“ sondern ein „Intervall-Fasten“ auf dem Programm:

An diesem Abend findet auch unser Informations-Abend in der Zeit von 18.00 bis 19.30 Uhr statt. Sie werden über alles Wissenswerte, was das Intervall-Fasten betrifft, informiert. Folgendes Programm ist geplant. Die genauen Zeiten sprechen wir mit der Gruppe ab.

- 24. März 18.00 – 19.30 Uhr Informationsabend
- 25. März 18.00 – 19.30 Uhr progressive Entspannung
- 26. März 18.00 – 19.30 Uhr Klangmeditation
- 27. März 18.00 – 19.30 Uhr Mandalas und Teeprobe
- 28. März 18.00 – 19.30 Uhr Wohlfühlrunde m. Spaziergang
- 29. März 18.00 – 19.30 Uhr Abschluss

Haben wir Ihr Interesse geweckt, etwas für sich und Ihr Wohlbefinden zu tun? Wir laden Sie ein mit dabei zu sein und freuen uns auf Ihre Anmeldung. Die Teilnahmegebühr beträgt 15 €.

Anmeldung und weitere Informationen unter Tel. 06071 35324  
Brigitte Ganz, Erwachsenenbildung St. Michael Münster.

---

**KEB**

Münster, St. Michael  
Bildung. Mehr als Wissen

---