MARIENKRON
RETREAT & HEALTH RESORT

Intensivseminar . 13 DFPs appobiert

INTEGRATIVE FASTENMEDIZIN

08.– 09. OKTOBER 2026 / 13 UEs

Wissenschaftliche Grundlagen . Fastenphysiologie und Autophagie . Longevity .
Fastenformen . Indikation und Kontraindikationen des prolongierten Fastens .
Integrative Fastenbegleitung mit Anwendungen & Mind-Body-Medicine Kombination

Programm Donnerstag, 08. Oktober 2026

09:00 -10:30 Uhr: Fastengrundlagen (2 UEs)
Dr. Ulrike Göschl, Ärztliche Leitung

10:30 -12:00 Uhr: Fastenphysiologie (2 UEs)
Dr. Martin Krizmanits

Mittagessen

13:15 -14:45 Uhr: Ernährungswissenschaft und Fasten (2 UEs)
Anna Lesnjakovic, BSc MSc, Diätologin u. Ernährungswissenschafterin

15:00 -16:30 Uhr: Naturheilkundliche Fastenanwendungen in Theorie und Praxis (2 UEs)
Birgit Stanley, Heilmasseurin

16:45 -17:30 Uhr: Psychologie des Fastens (1 UE)
Julia Sedelmaier, Psychologin

Abendessen

Programm Freitag, 09. Oktober 2026

09:00 -10:30 Uhr: Fastenbegleitung: Metabolic Switch, Fastenverlauf (2 UEs)
Dr. Ulrike Göschl

10:30 -12:00Uhr: Fastenbegleitung: Fastenbrechen und -Aufbau (2 UEs)
Andrea Heidecker, BSc BSc, Diätologin u. Ernährungswissenschafterin

Mittagessen

Teilnahmegebühr Intensivseminar inkl. Mittag- & Abendessen / Pausenkulinarik

€ 269,- p.P.

Nächtigungs-Special inkl. Frühstück zubuchbar: €109,-

Anmeldung unter: 02173/80205-0 oder info@marienkron.at

Kombination Fortbildungstagung 10. Oktober 2026 ab 10:00 Uhr - **DFPs angemeldet**
„Fastenmedizin . Umwelt . Gesundheit . Prävention"
Teilnahmegebühr € 119,- inkl. Pausenverpflegung

Marienkron GmbH | +43 (0)2173 80205 - 0 | info@marienkron.at | marienkron.at