

6. FEBRUAR 2024

FASTENZEIT AKTION

FORSTERN

FASTET



Sabine Kratzer

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER GEMEINDE FORSTERN

DIE IDEE

Fasten ist eine jahrhundertealte Praxis, die in vielen Kulturen und Religionen auf der ganzen Welt praktiziert wird. Es bezeichnet den bewussten Verzicht auf Nahrung für einen bestimmten Zeitraum, um sowohl körperliche als auch geistige Reinigung zu erreichen. Fasten kann aus verschiedenen Gründen durchgeführt werden, wie zum Beispiel zur Gewichtsreduktion, zur Entgiftung des Körpers oder aus spirituellen Motiven. Ich möchte den Forsterner Bürgern das Thema Fasten näher bringen und

seine verschiedenen Formen sowie potenzielle gesundheitliche Vorteile beleuchten. Ziel der Aktion ist es, ein besseres Bewusstsein für Ernährung und Bewegung zu vermitteln und das ein oder andere überschüssige Pfund loszuwerden.

KOOPERATIONSPARTNER

Gemeinde Forstern, Rainer Streu

- BGM Massnahme für die Mitarbeiter (1 Vortrag, 1 Bewegungsangebot) Ulli würde auch ein Bewegungsangebot „Gehmeditation“ anbieten
- mediale Unterstützung (Heimat App, Amtsblatt, Facebook)

Apotheke am Hirschbach - Regina Lichtmannegger

- bieten Produkte, die zum Thema passen, an

Hirschbachwirt - Sophie Schläffer

- bietet einmal die Woche (voraussichtlich freitags) ein Fastengericht an

Ulli Oswald

- unterstützt mich bei einem Vortrag und mit dem Bewegungsangebot

www.Ulrike-Oswald.com

Ich bin Bewegungscoach und ich biete dir Unterstützung für körperliche Fitness und mentale Gesundheit. Ich begleite dich, wenn du innerlich und äußerlich in Bewegung kommen und jetzt positive Veränderungen in deinem Leben beginnen möchtest und Stress gegen Freude zu tauschen. Deshalb unterstütze ich auch „Forstern fastet“ aus vollem Herzen.

Sabine Kratzer

- Initiatorin - Vorträge, Bewegungsangebot, 1 x wöchentlich Zoom Call für Interessenten (Dienstags, 18 Uhr), Koordination

Seit über 30 Jahren bin ich jetzt in der Fitnessbranche tätig. Menschen die Freude an der Bewegung zu vermitteln ist meine Passion. Schwerpunkt meiner Tätigkeit ist, Frauen über 40 stressfrei zum Idealgewicht zu verhelfen und sie leistungsfähiger im Alltag zu machen.

ZEITLICHER ABLAUF

Start Aschermittwoch, 14.2.2024 - Ende Karsamstag 30.3.2024 (46 Tage)

1. Ankündigung der Aktion in der Heimat App, Amtsblatt, Facebook

Vorstellung von Ulli und Sabine

Anmeldung via E-Mail: Info@sabinekratzer.de, ulli.Oswald@web.de

Bis zum Vortrag am 22.2.2024 dürfen die Teilnehmer sich Gedanken machen, was sie sich von der Fastenzeit für sich selbst erhoffen und welche Zielsetzung sie haben.

2. kostenloser Vortrag von Uli & Sabine zum Thema Fasten

Anmeldung via E-Mail: Info@sabinekratzer.de, Ulli.Oswald@web.de

- Datum Donnerstag, 22.2.2024, 18 Uhr

3. Bewegungsangebot von Uli und Sabine

- Ulli 3 x mittwochs 17:30 Uhr (21.2., 28.2., 20.3.) Gehmeditation

Zeitaufwand 30 - 45 Minuten, bequeme Alltagskleidung (wettertauglich),
Treffpunkt: Parkplatz Kirche Tading

- Sabine Samstags 9:30 Uhr (24.2., 2.3., 16.3., 23.3.) funktionales Outdoor Training

Zeitaufwand 60 - 75 Minuten, bequeme Sportkleidung (wettertauglich),
Sporttauglichkeit wird vorausgesetzt

Treffpunkt: Parkplatz Kirche Tading

4. wöchentlicher Zoom-Call (Q&A + Motivation) mit Sabine für Teilnehmer (Dienstags, 18 Uhr)

5. Erfolgskontrolle Gewicht, Erfolgskontrolle Nüchternzucker und Cholesterin auf eigene Initiative empfohlen

Vortrag (Dauer ca. 60 Minuten)

a) Allgemeiner Teil

b) Thema Uli: Zucker

c) Thema Sabine: Schlaf