



Fastenkur nach F.X. Mayr

Februar 2026



Spüren Sie den Wunsch nach einem Reset?
Mehr Leichtigkeit, Klarheit und Energie?

Doch zwischen Arbeit, Familie und Alltag fehlt
Ihnen die Zeit, um für eine Fastenkur wegzufahren?

Entdecken Sie einen Fastenweg, der sich in Ihren
Alltag integrieren lässt - entlastend und stärkend
zugleich.

Im Februar 2026 starten wir als Gruppe in eine begleitete, ambulante Fastenkur nach F.X. Mayr, die sich gut in Ihren Alltag integrieren lässt.

**Informationsveranstaltung - 18. Dez. 2025, 18:30 Uhr
Sankt Alban Praxis, Malzgasse 25, Basel
Unverbindliches Kennenlernen der F.X. Mayr Fastenkur.
Gelegenheit für Fragen und Anmeldung.**

**Vorbereitungstreffen - 15. Jan 2026, 18:00 Uhr
Sankt Alban Praxis, Malzgasse 25, Basel
Einführung in Organisation und Ablauf der Fastenkur.
Abgabe der Fasten- und Rezeptenmappe.**

Fastenzeit - 2. bis 15. Feb. 2026 (2 Wochen)
Ambulante Begleitung in der Praxis.

Gruppengrösse - 8 bis max. 10 Personen
Anmeldung erforderlich.

Kostenbeitrag - CHF 320
Manuelle Anwendungen: über Zusatzversicherung für Komplementärmedizin.

Kontakt & Anmeldung (auch für die Infoveranstaltung)
Praxis: Malzgasse 25, 2. OG / Sankt Alban Praxis
Webseite: www.nhk-alge.ch
E-Mail: gesundheit@nhk-alge.ch
Telefon: +41 76 207 75 66

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Fastenweg zu begleiten!

Helene Alge & Deborah Rimml