



Naturheilkunde TEN
HELENE ALGE

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