

# LIBORIANUM

Bildungs- und Tagungshaus des  
Erzbistums Paderborn

**LEICHTER LEBEN! ENTDECKE FASTEN FÜR DICH.**

*Eine Auszeit für Körper und Geist.*

**13.-17. Oktober  
2023**

In diesem Fastenkurs werden bewegungstherapeutische und meditative Einheiten mit dem Salufast Programm von Prof. Andreas Michalsen und Dr. Nicolas Gros kombiniert.

Sie erhalten grundlegende Informationen zu gesundheitsfördernden Auswirkungen des Fastens, mentalen Entspannungsformen, Ernährung nach dem Fasten oder dem Thema Achtsamkeit und innerer Balance als Voraussetzung für Veränderung im Alltag. Wanderungen entlang der Pader und ein kulturelles Angebot in der Stadt ergänzen das Programm.

Das Salufast Programm enthält drei tägliche Mahlzeiten und bietet Ihnen eine ideale Zusammenstellung von diätetisch abgestimmten Lebensmitteln. Das Salufast Programm ist das Ergebnis jahrelanger Erfahrung aus klinischer Forschung und Praxis und wurde gemeinsam mit Prof. Andreas Michalsen und Dr. Nicolas Gros entwickelt. Als Professor der Charité Berlin und Chefarzt der Abteilung Innere Medizin und Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin forscht, lehrt und behandelt Prof. Michalsen mit den Schwerpunkten Ernährungsmedizin und Mind-Body-Medizin. Weitere Informationen zum Salufast Programm finden Sie hier: <https://salufast.com>

## DOZENTIN

**Birgit Schwietzer**

Heilpraktikerin und Fastenleiterin

## TERMIN

Freitag, 13. Oktober 2023, 10:00 Uhr -  
Dienstag, 17. Oktober 2023, 13:15 Uhr

## KOSTEN

430,00 Euro +  
120,00 Euro für die Salufast Box

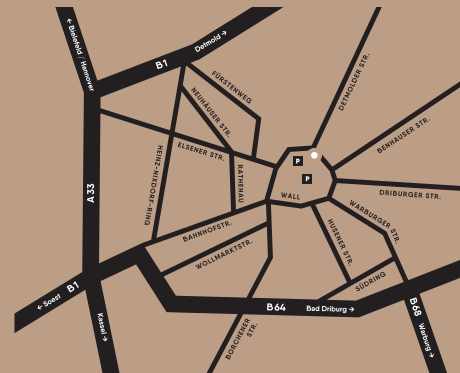
## ANMELDUNG

05251 121 450  
anmeldung@liborianum.de oder unter  
[www.liborianum.de/programm/n01pbga010](http://www.liborianum.de/programm/n01pbga010)

Anmeldeschluss: 11. September 2023

## VERANSTALTUNGSORT

Bildungs- und Tagungshaus Liborianum  
An den Kapuzinern 5-7  
33098 Paderborn



Bildnachweis Vorderseite: DimaBerlin / Shutterstock.com