

Pressekonferenz am 02.03.2011 um 9.30 im Café Restaurant Oben
1070 Wien, Urban Loritzplatz 2A – im Gebäude der städtischen Hauptbücherei Wien

FASTEN - von Sinn und Sinnhaftigkeit

Sabine Wacker, der Kabarettist Wolfgang „Fifi“ Pissecker, Dr. Hilmar Burggrabe und Sebastian Kreit O.Praem erzählen aus Ihrem Erfahrungsschatz rund um die Fastenpraxis – eine Gesprächsrunde.

- ❖ **Sabine Wacker** - die Königin des Basenfasten und Buchautorin. In deutschen Landen bereits sehr beliebt, hält das Fasten mit rein basischen Lebensmitteln und dem völligen Verzicht auf säurebildende Lebensmittel nun auch in Österreich Einzug. Die Heilpraktikerin und Ernährungsexpertin Sabine Wacker hat diese Fastenmethode gemeinsam mit Ihrem Mann Dr. Andreas Wacker entwickelt und wird das „Fasten mit Biss“ näher vorstellen.
- ❖ **Dr. Hilmar Burggrabe** ist seit 1985 mit der Fastenleiter – Ausbildung gemeinsam mit Dr. Helmut Lützner betraut. Er ist Repräsentant für den Berufsverband Fasten und Ernährung (BV – FE) und einschlägiger Buchautor. Beim Fasten nach der Methode Buchinger/Lützner gibt es einmal täglich einen Frucht-/Gemüsesaft zur Vitaminversorgung, einmal täglich eine Gemüsebrühe zur Mineralstoffversorgung sowie biologische Kräutertees und Wasser nach Belieben zu trinken.
- ❖ **Wolfgang Fifi Pissecker** – ob seine Witze einem leeren Magen entspringen oder Fifi Pissecker dafür wieder auf den Jakobsweg pilgern geht, das wird der fastenkundige und „Fußhatscher“ vertraute Kabarettist verraten.
- ❖ **Sebastian Kreit O.Praem** ist mit der spirituellen Begleitung von Fastenkursen im Kloster Pernegg seit 1990 betraut. Ein Ziel von unseren Fasten- und Stilleangeboten ist, den Menschen auf sich, sein Leben und seinen Körper wieder zu sensibilisieren.

Moderation: **Klaus Rebernick**, Geschäftsführender Gesellschafter im Seminar und Gesundheitszentrum Kloster Pernegg.

Seit 2004 entwickelt er Fastenkurse für Gesunde mit nun mehr als 1.000 TeilnehmerInnen pro Jahr. Unter dem Begriff „Klosterfasten“ hat er wesentliche Inhalte, wie Stille, Rhythmus sowie Gemeinschaft im Fastenprozess zusammengeführt.

www.fastenkurse.at
www.klosterpernegg.at
www.treffpunkt-ich.at

Pressekontakt:

Sabine Bacher

Seminar- und Gesundheitszentrum Kloster Pernegg
Sabine Bacher
Seminarplanung & Verkauf

Kloster Pernegg
A-3753 Pernegg 1
Phone +43 2913 - 614
Mobil +43 664 870 15 74
Fax +43 2913 - 300
email: sales@klosterpernegg.at
www.klosterpernegg.at

SEMINAR- UND GESUNDHEITZENTRUM KLOSTER PERNEGG

Friends Touristik GmbH, Pernegg 1, 3753 Pernegg

Service-Telefon +43 2913 614, Fax +43 2913 614-300, E-Mail info@klosterpernegg.at
UID-Nr. ATU 57755129, Firmenbuchnr. FN 245877 i (Landesgericht Krems)