

# KAB Bildungsarbeit BAYERN

Online-Seminar

Di, 18. März 2025, 19:00 Uhr-20:30 Uhr

Pixabay food-6950995\_1280



## Fasten mit Achtsamkeit

### Fünf kreative Fastenideen

Ob Kaffee, Zucker oder Rauchen - in der Fastenzeit versuchen viele Menschen, lieb gewonnene Gewohnheiten abzulegen. Aber Fasten bedeutet nicht nur Verzicht, sondern hilft auch dabei, eingefahrene Verhaltensweisen aufzubrechen und regt dazu an, den eigenen Lebensstil zu überdenken.

Fasten mit Achtsamkeit kann Impulse für dauerhafte Verhaltensänderungen geben. Neben dem eigenen guten Gefühl profitiert damit auch die Gesundheit und Umwelt. Wir liefern fünf kreative Fasten-Ideen.

### Referentin:

Uta Toellner

Diplom-Ökotrophologin

VerbraucherServiceBayern im KDFB e.V.

Veranstalter: KAB Bildungswerk Bamberg e.V.

Ludwigstr. 25 - Eingang C, 96052 Bamberg, 0951-91691-0

Internet: [www.kab-bamberg.de](http://www.kab-bamberg.de)

E-Mail: [kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de](mailto:kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de)

in Kooperation mit: KAB Diözesanverband Bamberg e.V.,

KAB in der Erzdiözese Bamberg e.V., Ketteler Stiftung der KAB Bamberg



Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung und Zahlungseingang unter:

[www.kab-bamberg.de/  
bildung/  
veranstaltungen](http://www.kab-bamberg.de/bildung/veranstaltungen)

Anmeldung BIS  
14.03.25

Teilnahmegebühr  
5,00 €

Seminar für KAB-  
Mitglieder

-kostenfrei -

Halten Sie für die  
Anmeldung Ihre  
Mitglieds-Nr. =  
Code bereit

Seminar-Nr.  
2025-01-224

#### **Datenschutz:**

Gespeichert werden die bei der Kontaktaufnahme angegebenen Daten: Name, Vorname, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Wohnort, die Telefon-, FAX- und Mobil-Nummer sowie die E-Mail-Adresse. Wir verwenden diese Daten, um Sie über künftige Veranstaltungen zu informieren. Die gespeicherten Daten verbleiben bis eine Löschung gewünscht wird. Die Einwilligung zur Speicherung kann jederzeit gegenüber dem Vorstand für die Zukunft widerrufen werden. Zwingende gesetzliche Bestimmungen - insbesondere gesetzliche Aufbewahrungsfristen - bleiben unberührt. Es erfolgt keine Datenweitergabe an Dritte. Weitere Informationen zur Verarbeitung der Daten finden Sie unter: [www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz](http://www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz), <https://www.kab-bamberg.de/datenschutz.html>.

V.i.S.d.P. Ralph Korschinsky, KAB Bildungswerk Bamberg e.V., Ludwigstraße 25 - Eingang C, 96052 Bamberg