



www.kirchheim.at

Kirchheimer Gemeindenachrichten



Zugestellt durch Post.at * Amtliche Mitteilung * Nr. 3/2011 * März 2011



Heilfastenwoche vom 14. bis 19. März 2011



Liebe Fastenfreunde!

Ich darf Euch wieder ganz herzlich zur **Heilfastenwoche** einladen.

Einführungsabend:

Donnerstag, **10. März 2011 um 19.30 Uhr** in der Massagepraxis Maria Wenger.

Eigentlicher Beginn der Fastenwoche:

14. bis 19. März 2011.

Für alle jene, die noch keine Fastenerfahrung haben, besonders auch für ältere Menschen oder für die, die beruflich sehr gefordert sind, biete ich heuer auch eine zweite Möglichkeit an:

Das „Basenfasten“

Basenfasten ist eine sanfte Entsäuerungs-, Heil- und Entlastungskur, eine mildere, aber auch sehr effektive Form des Fastens. Basische Heildiät heißt: Fasten für seine Gesundheit, ohne so strengen Verzicht einüben zu müssen wie bei Heilfasten. Durch ausreichende Nahrungsaufnahme bleibt bei der Basischen Heildiät die Leistungsfähigkeit im Alltag erhalten.

Basische Heildiät heißt in der Praxis: Verzicht auf säurebildende Nahrung (z.B. Fleisch, Milchprodukte, Süßigkeiten, ...)

Als Vorbereitung fürs Basenfasten wie auch für das Heilfasten wäre empfehlenswert: Bereits einige Tage vor Beginn der Fastenwoche Kaffee, Nikotin oder Alkohol zu reduzieren bzw. weg zu lassen, um den Körper die Ernährungsumstellung zu erleichtern.

Einführungsnachmittag fürs Basenfasten:

Donnerstag, 10. März 2011 um 15.00 Uhr

(Wer bei dieser Nachmittagseinführung nicht teilnehmen kann, könnte auch zum Einführungsabend fürs Heilfasten abends um 19.30 Uhr kommen.)

Für die täglich vorgesehenen abendlichen Treffen, für Skriptum und bereitgestellte Rezepte wird ein **Beitrag von € 18,00 (bei Paaren € 14,00 pro Person)** eingehoben.

Die Teilnahme am Einführungsabend ist frei.

Anmeldung bei: **Maria Wenger, Eichenweg 2, Kirchheim, Tel.: 07755/6717**

Maria Wenger

Leiterin
Gesunde Gemeinde Kirchheim

*„Ich könnte auf das Fasten ebenso wenig,
verzichten wie auf meine Augen;
Was diese für die äußere Welt sind,
ist das Fasten für die innere Welt.“*
Mahatma Gandhi

**Katholisches Bildungswerk
Kirchheim im Innkreis**



Wia uns da Schnåbi gwågsn is



Mundårt Abend
für Jung und Ålt

Es gibt:

ebbs Greimt's von Sepp Kettl und Hans Hermandinger
a Musi zon Los'n vo da Christlbäurin
vui ålte Sprüch zum Ausdeutsch'n
wos Guats zum Higlånga und Tringa

Pfinsta, den 31. März 2011 um åchtö auf d'Nåcht
a da Houaduin



Kirchheim im Innkreis

(Eine Zusammenarbeit mit dem Stelzhamerbund)

Freiwillige Spende



kbw@kirchheim.at

Samsung B 2100 Handy gefunden

Im Gemeindeamt wurde dieses Samsung Handy abgegeben.

Gefunden wurde das Handy entlang des Güterweges Ampfenham-Stampfl.

Der Besitzer möge sich beim Gemeindeamt melden
(Tel. 07755/6415, E-Mail: gemeinde@kirchheim.ooe.gv.at)!

