



## 40 TAGE FÜR DEINE GESUNDHEIT

**Möchtest du die Fastenzeit nutzen, um bewusster zu leben, neue Gewohnheiten zu entwickeln und Körper wie Geist etwas Gutes zu tun?**

Dann mach mit bei unserer 40-Tage-Challenge auf WhatsApp!  
Jede\*r kann mitmachen – einfach anmelden und gemeinsam losstarten.

Du erhältst 40 Tage lang täglich einen kurzen, wertvollen Tipp direkt auf dein Handy: von praktischen Ernährungsideen über effektive Bewegungseinheiten bis hin zu einfachen Entspannungstechniken – gemeinsam schaffen wir's!

**Dein Start in eine bewusste Fastenzeit**

Bei der Auftaktveranstaltung erwarten dich spannende Impulse zu Ernährung und Bewegung, praktische Tipps für den Alltag und motivierende Anregungen für den Start.

Informationen und Anmeldung:  
Mag.a Simone Feuerle-Steindacher  
Telefon: 0680/1121243

Auftaktveranstaltung

Datum: 19. Februar 2026

Beginn: 17.30 Uhr

Ort: Pfaarsaal Irdning

Teilnahme kostenlos!

[gesund-in-liezen.at](http://gesund-in-liezen.at)

Die Modellregion Gesundheitskompetenz wird aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark gefördert und vom Diakoniewerk umgesetzt.



**Gesund im  
Bezirk Liezen**

**Diakoniewerk**