



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

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



**Gesund im
Bezirk Liezen**

Diakoniewerk 