



FASTEN & YOGA

Wann:
5. bis 12.
März 2027

im Weinlandhof in Gamlitz,
mitten im Naturpark Südsteiermark

Fastenbegleitung mit Dipl. Fasten- und
Gesundheitstrainerin **Karin Fedl**
und Detox Yoga mit **Franziska Deisting**



YOGA



FASTEN



WOHLBEFINDEN

DAS PROGRAMM

- täglicher Morgenspaziergang
- gemeinsame **Fasten-Verpflegung**
- **Entspannungsmeditationen & Atemtechnik**
- täglicher **Leberwickel**
- regelmäßiger Austausch in Gesprächsrunden
- **5 Yoga-Einheiten** mit Fokus auf Detox und Loslassen
- geführte Wanderungen
- **Zeit**, auf Dich selbst zu achten
- **Abendprogramm** mit Fasten-Einführung, Fasten-Lektüre, Ernährungsinformation, uvm....
- Nutzung des hoteleigenen **Wellnessbereichs**

DIE METHODE

Das **Basenfasten** ist eine modifiziertes Fasten und eine hervorragende Entlastung für den Verdauungstrakt. Viele körperliche Beschwerden werden gelindert, ein rundum Wohlbefinden stellt sich ein und Kilos purzeln. Rosemarie Pichler verwöhnt uns mit köstlichen Basengerichten.

Beim **Heilfasten** wird nur flüssige Nahrung zu sich genommen. Frisch gepresste Säfte und die duftende Basensuppe aus Rosemaries Küche sind die Highlights. Die Darmreinigung und Bewegung gehören zum Fasten, mit Vorträgen und individuellen Tipps wird die Fastenwoche begleitet.

Der **Gewinn** einer Fastenwoche ist vielfältig, doch ganz besonders ist die Neuwerdung auf allen Ebenen zu spüren. Die Körperzellen regenerieren, die persönliche Mitte finden, den Geist befreien und dass, in der Gemeinschaft. Gerne begleite ich Menschen bei ihrer Neugeburt!

DIE KOSTEN

FASTENBEGLEITUNG

7 Tage Rundum Fastenprogramm und 24 Std. Fastenbegleitung mit Karin Fedl, inklusive 5 Yoga Einheiten mit Franziska Deisting.
Beitrag: **€ 425,00**

ZIMMERKATEGORIE INKL. VERPFLEGUNG MIT HEILFASTEN

- **Doppelzimmer Klassik Straßenseitig**
für **€ 110,00** pro Person und Nacht als Einzelzimmer
- **Doppelzimmer Gartenblick bachseitig**
für **€ 120,00** pro Person und Nacht als Einzelzimmer
- **Doppelzimmer Residenz A südseitig**
für **€ 110,00** pro Person und Nacht als Doppelzimmer



Gerne können auch andere Kategorien angefragt werden, näheres finden Sie auf der Website <https://www.weinlandhof.at/zimmer/>.

Der Aufpreis für das Basenfasten beträgt **€ 105,00/ Woche**

SONSTIGES Während der Fastenwoche werden auch Massagen und basische Körperwickel angeboten. Reservierung am Anreisetag erbeten.

Anmeldung gerne per Mail unter institut@karinfedlmassage.at,
im Institut oder rufen Sie mich an 069911391083.