

karin  
fedl

massage  
& fasten



# FASTEN

**am Reinischkogel**  
in der Süd-West Steiermark

**1 Woche Heilfasten**

nach Buchinger / Lützner

**18. bis 25. April 2021**

(Sonntag bis Sonntag) ca. 12 Personen

Hotel inkl. Verpflegung 7 Nächte  
(Einzelbelegung) plus Fastenbegleitung

**gesamt € 849,-**

# Die Methode

## HEILFASTEN NACH BUCHINGER/LÜTZNER

Heilfasten heißt nur flüssige Nahrung zu sich zu nehmen, wie Wasser, Tee, Gemüsebrühe und Obst-/Gemüsesäfte. (ca. 250 Kcal)  
Die Darmreinigung ist ein wichtiger Teil der Fastenkur. Tägliche Bewegung ist Voraussetzung für eine gelungene Fastenwoche.

**DER GEWINN** einer Fastenwoche ist nicht nur das Loswerden von überflüssigen Kilos, sondern auch die positive Wirkung auf Körper, Seele und Geist. Die Entschlackung des Gewebes, die Verjüngung der Zellen durch Autophagie, die Stärkung des Immunsystems, das Durchbrechen alter Gewohnheiten, die Neuorientierung, sich selbst besser wahrnehmen und zur eigenen Mitte finden. Erleben Sie diese Erneuerung in der Gruppe!

## Das Programm



- täglicher Morgenspaziergang
- gemeinsame Fasten-Verpflegung
- Entspannungsmeditation
- Leberwickel
- tägliche Gesprächsrunden
- 2 Yoga-Einheiten
- Wanderungen
- 1 Stilletag
- Zeit für sich
- Abendprogramm, Ernährungsinformation, Filme zum Fasten,
- Nutzung des hoteleigenen Wellnessbereichs

„Und plötzlich weißt du: es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“ Meister Eckhart

# Das Hotel – Klugbauer



Zimmer  
(Einzelzimmer)

Wellnessbereich mit  
Saunen und Jacuzzi

Infinity Pool  
Outdoor (30°)

## Der Ablauf

### Verpflegung in Bioqualität

Am Anreisetag ein **Gemüsegericht, 5 Tage Heilfasten mit Wasser, Saft, Gemüsebrühe, Fastenzeremonie und 1 Aufbau- tag**, am Ab- reisetag **Müsli-Frühstück**.

Wir werden täglich um 7.30Uhr einen **Morgenspaziergang** machen und dann gemeinsam unseren **Tee trinken**. Am Vormittag gibt es **Gesprächsrunden, Yogaeinheiten, Meditationen**.

Nach dem **Mittagssaft** genießen wir den **Leberwickel** gemütlich in unserem Zimmer und am Nachmittag machen wir dann ca. 2-stündige **Wanderungen**. Es soll auch ausreichend Zeit für den **Wellnessbereich** geben.

Den Abend lassen wir gemütlich ausklingen mit Informationen für Ihr **ganzheitliches Wohlbefinden**, es kann auch ein **Filmabend** dabei sein. Wenn jemand mehr **Rückzug** braucht, kann das Pro- gramms individuell genutzt werden. Als Fastenrainerin bin ich für alle FASTER/innen **24 Stunden erreichbar**.

Ich freue mich auf eine besondere Woche, die Ihnen einen echten gesundheitlichen Wert bringt und eine wunderbare Auszeit für sich selbst ist. Zeit für eine Neugeburt.

Herzlichst Ihre Karin Fedl

# Anmeldung



**Gesund ist, wer sich wohl fühlt, voll funktionstüchtig ist und keine Medikamente braucht. Er/Sie muss seelisch-geistig stabil und entscheidungsfähig sein. Schwangere und Stillende, Jugendliche unter 18 Jahre dürfen nicht fasten. Erstfaster über 60 Jahre mit Absprache des Arztes.**

## ANMELDUNG FÜR DIE FASTENWOCHE

### FASTEN-URLAUBSWOCHE AM REINISCHKOGEL (7 TAGE)

**DATUM DER FASTENWOCHE:** \_\_\_\_\_

**VOR- UND ZUNAME:** \_\_\_\_\_

**ADRESSE:** \_\_\_\_\_

**TELEFON:** \_\_\_\_\_

**E-MAIL:** \_\_\_\_\_

**GEB. DATUM:** \_\_\_\_\_



#### **BITTE ANKREUZEN!**

Ich erkläre meine Einwilligung, dass meine angeführten personen-bezogenen Daten für die Übermittlung von E-Mail Newsletter durch Karin Fedl zu Zwecken der Bewerbung von Produkten und Dienstleistungen, Informationsverteilung, der Einladung zu Veranstaltungen sowie der Durchführung von Kundenbefragungen, Gewinnspielen und Verkaufsaktionen verwendet wird. Meine personenbezogenen Daten werden auf Basis sowie für die Dauer der von mir erteilten Zustimmung verarbeitet. Diese Zustimmung kann ich jederzeit und ohne Angabe von Gründen mittels E-Mail bzw. Brief widerrufen. Durch einen allfälligen Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Mit der Abgabe meiner Zustimmung bestätige ich, dass ich das 18. Lebensjahr vollendet habe. Weiterführende Informationen können unserer Datenschutzerklärung unter [www.karinfedlmassage.at/impressum/](http://www.karinfedlmassage.at/impressum/) entnommen werden.

**UNTERSCHRIFT:** \_\_\_\_\_



**Zahlungsmodalitäten:** Mit der Anmeldung ist Ihre Teilnahme verbindlich. Die Kosten werden in zwei Anteilen verrechnet, den Seminaranteil und den Hotelanteil. Ca. 4 Wochen vor der Fastenwoche bekommen Sie eine Rechnung von der Fastentrainerin für die Fastenbegleitung in Höhe von € 296,00, das Hotel (€ 553,00) ist vor Ort zu bezahlen.

**Die Stornobedingungen:** Bis 4 Wochen vor dem Termin fallen keine Stornokosten an, bei Storno bis 3 Wochen werden 35%, bis 2 Wochen 50% der Gesamtkosten in Rechnung gestellt. Bei Storno unter einer Woche sind die gesamten Kosten zu bezahlen. Eine Reiseversicherung kann sinnvoll sein, für unvorhergesehene Situationen und kostet einen Bruchteil der Summe: [www.europaeische.at](http://www.europaeische.at)

**Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung:**

Karin Fedl, Tel: **0699/11391083**, Mail: [insitut@karinfedlmassage.at](mailto:insitut@karinfedlmassage.at)  
Institut: **Kärntner Straße 29/3, 8510 Stainz**