

karin  
fedl

massage  
& fasten



# FASTEN & YOGA

## im Bio-Dynamischen Weingut Tauss,

mitten im Naturpark Südsteiermark

**5 Tage Heilfasten und  
Basenfasten**

**03. bis 08. November 2024**

**Fastenbegleitung** mit Dipl. Fasten- und  
Gesundheitstrainerin **Karin Fedl** und **Detox Yoga**  
mit **Margit Weingast**

# Die Methode

## HEILFASTEN NACH BUCHINGER/LÜTZNER (5 HEILFASTENTAGE)

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 und wird im Workshop erklärt und praktiziert. Tägliche Bewegung ist Voraussetzung für gelungene Fastentage.

## BASENFASTEN (5 TAGE)

Das Basenfasten ist ein modifiziertes Fasten und dieses Darmkurprogramm ist eine hervorragende Entlastung für den Verdauungstrakt. Viele körperliche Beschwerden verbessern sich: z. B. Verdauungsprobleme, Cellulite, Hautprobleme, Stoffwechselprobleme,... ein Rundum Wohlbefinden stellt sich ein.

**DER GEWINN** der Fastentage 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 (Zellreinigung), die Stärkung des Immunsystems, das Durchbrechen alter Gewohnheiten, die Neuorientierung, sich selbst besser wahrnehmen und zur eigenen Mitte finden, - all das kann das Geschenk dieser Fastentage sein.

„Fasten bedeutet nicht Entbehrung und Mangel, Fasten heißt Reinigung für Körper, Geist und Seele.“

Dr. Med. Helmut Lützner

# Das Bio-Dynamische Weingut Tauss



Weissweinzimmer  
22-24m<sup>2</sup>

Rotweinzimmer  
ca. 30m<sup>2</sup>

Yogaraum  
mit Ausblick

# Das Programm



- täglicher Morgenspaziergang
- gemeinsame **Fasten-Verpflegung**
- **Entspannungsmeditationen**
- täglicher **Leberwickel**
- Austausch in Gesprächsrunden,
- **5 Yoga-Einheiten** im Haus der Stille mit Fokus auf Detox
- geführte Wanderungen
- zur Ruhe kommen mit Waldbaden
- Zeit für sich
- **Abendprogramm** - mit Ernährungsinformation, Filme zum Fasten, Fastenbücher
- Nutzung des hoteleigenen **Saunabereichs**

## Die Kosten

### FASTENBEGLEITUNG

5 Tage Rundum Fastenprogramm und 24 Std Fastenbegleitung mit Karin Fedl, inklusive 5 Yoga Einheiten und Wanderungen mit Margit Weingast. **Beitrag: € 365,-**

### ZIMMER INKL. VERPFLEGUNG MIT HEILFASTEN FÜR EINE WOCH

**Weißwein-Zimmer** zur Einzelnutzung um **€ 500,-**  
oder im Doppelzimmer pro Person **€ 380,-**

**Rotwein-Zimmer** Einzelnutzung zum um **€ 550,-**  
oder im Doppelzimmer pro Person **€ 430,-**

Die **Sonnenwohnung** zum Wochenpreis pro Person um **€ 575,-**

Mit der gewählten Zimmerkategorie ergibt sich der persönliche Gesamtpreis. Der **Aufpreis** für das **Basenfasten beträgt € 65,-/ Woche**

### SONSTIGES

Während der Fastentage werden 30 min Massagen angeboten. Reservierung am Anreisetag erbeten.

Wir freuen uns auf besondere Fastentage, die eine Auszeit mit gesundheitlichen Mehrwert für Sie wird und den Aufbruch ins Neue erleichtert.

Herzlichst Ihre Karin Fedl, Margit Weingast und Familie Tauss

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

Meister Eckhart

## ANMELDUNG FÜR DIE FASTENTAGE

### FASTENTAGE IM BIOWEINGUT TAUSS

DATUM DER FASTENTAGE: \_\_\_\_\_

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 dem Hotelanteil. Ca. 4 Wochen vor den Fastentagen bekommen Sie eine Rechnung von der Fastentrainerin für die Fastenbegleitung € 365,00, das Zimmer 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: [institut@karinfedlmassage.at](mailto:institut@karinfedlmassage.at)  
Institut: **Kärntner Straße 29/3, 8510 Stainz**