

karin
fedl

massage
& fasten



FASTEN & YOGA

im Bio-Dynamischen Weingut Tauss, mitten im Naturpark Südsteiermark

**1 Woche Heilfasten und
Basenfasten**

21. bis 28. Februar 2025

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 eine gelungene Fastenwoche.

BASENFASTEN (7 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 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 (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 Woche 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
22-24m²

Rotweinzimmer
ca. 30m²

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

7 Tage Rundum Fastenprogramm und 24 Std Fastenbegleitung mit Karin Fedl, inklusive 5 Yoga Einheiten und Wanderungen mit Margit Weingast. **Beitrag: € 435,-**

ZIMMER INKL. VERPFLEGUNG MIT HEILFASTEN FÜR EINE WOCHEN

Weißwein-Zimmer zur Einzelnutzung um **€ 737,-**
oder im Doppelzimmer pro Person **€ 562,-**

Rotwein-Zimmer Einzelnutzung zum um **€ 842,-**
oder im Doppelzimmer pro Person **€ 632,-**

Die **Sonnenwohnung** zum Wochenpreis
pro Person um **€ 737,-** bei 2er Belegung

Mit der gewählten Zimmerkategorie ergibt sich der persönliche Gesamtpreis. Der **Aufpreis** für das **Basenfasten beträgt € 95,-/ Woche**

SONSTIGES

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

Wir freuen uns auf eine besondere Woche, 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 FASTENWOCHE

FASTENWOCHE IM WEINGUT TAUSS (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/ 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 der Fastenwoche bekommen Sie eine Rechnung von der Fastentrainerin für die Fastenbegleitung € 435,00, das Zimmer ist vor Ort zu bezahlen.

Die Stornobedingungen: Bis 4 Wochen vor dem Termin fallen keine Stornokosten an, bei Storno bis 3 Wochen (31.01.2025) werden 35%, bis 2 Wochen (07.02.2025) 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

Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung:

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