



MARGIT WEINGAST

YOGA-
SPEZIALITÄTEN

karin
fedl

massage
& fasten



FASTEN & YOGA

IM FRÜHLING 2026

im Weinlandhof in Gamlitz,
mitten im Naturpark Südsteiermark



WEINLANDHOF
**** HOTEL & RESTAURANT

Heilfasten und Basenfasten

06. bis 13. März 2026

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

www.karinfedlmassage.at

www.margitweingast.at

www.weinlandhof.at

Die Methode

HEILFASTEN NACH BUCHINGER/LÜTZNER

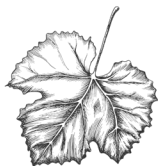
Heilfasten heißt nur flüssige Nahrung zu sich zu nehmen, wie Wasser, Tee, Gemüsebrühe und Obst-/Gemüsesäfte. (ca. 250 Kcal).

Die Darmreinigung ist ein wichtiger Teil der der Fastenkur und wird im Workshop erklärt und praktiziert. Tägliche Bewegung ist Voraussetzung für eine gelungene Fastenwoche.

BASENFASTEN NACH BERNADETTE ENSFELLNER

Das Basenfasten ist ein modifiziertes Fasten und dieses Darmkurprogramm ist eine hervorragende Entlastung für den Verdauungstrakt. Viele körperliche Beschwerden lassen sich verbessern, z.B. : Verdauungsprobleme, Cellulite, Hautprobleme, Stoffwechselprobleme etc. Ein Rundum-Wohlbefühlen 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 (=innere Reinigung), die Stärkung des Immunsystems, das Durchbrechen alter Gewohnheiten, die Neuorientierung, sich selbst besser wahrnehmen und zur eigenen Mitte finden – all das kann das Geschenk der Woche sein..



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

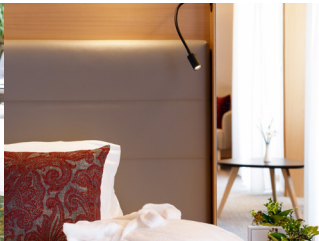
Dr. Med. Helmut Lützner

WEINLANDHOF
***** HOTEL & RESTAURANT

Willkommen im Weinlandhof



Wellnessbereich



Zimmerbeispiel



Garten

Das Programm



- täglicher Morgenspaziergang
- gemeinsame **Fasten-Verpflegung**
- **Entspannungsmeditationen**
- täglicher **Leberwickel**
- regelmäßiger Austausch in Gesprächsrunden,
- **5 Yoga-Einheiten** mit Fokus auf Detox und Loslassen
- geführte Wanderungen
- zur Ruhe kommen mit Elementen des Waldbadens
- Zeit für sich
- **Abendprogramm** mit Ernährungsinformation, Filme zum Fasten, Fasten-Lektüre
- Nutzung des hoteleigenen **Wellnessbereichs**

Die Kosten für die Betreuung und Verpflegung

FASTENBEGLEITUNG

7 Tage Rundum Fastenprogramm und 24 Std Fastenbegleitung mit Karin Fedl, inklusive 5 Yoga Einheiten mit Margit Weingast.

Beitrag: € 398,-

ZIMMERKATEGORIE INKL. VERPFLEGUNG MIT HEILFASTEN

Doppelzimmer Klassik Straßenseitig

für € 100,- pro Person und Nacht als Einzelzimmer

Doppelzimmer Gartenblick bachseitig

für € 110,- pro Person und Nacht als Einzelzimmer

Doppelzimmer Residenz A südseitig

für € 100,- 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 **€ 95,-/ Woche**

SONSTIGES

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

Wir freuen uns auf gemeinsame Fastentage, die eine Auszeit mit gesundheitlichen Mehrwert sind und den Aufbruch ins Neue erleichtern. **Herzlichst Karin Fedl und Margit Weingast**

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

Meister Eckhart

ANMELDUNG FÜR DIE FASTENWOCHE

FASTENPAKET: ☐ HEILFASTEN (7 TAGE)

☐ BASENFASTEN (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 Verkaufsfaktionen 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 inkl Yoga€ 398,00, das Zimmer ist vor Ort zu bezahlen.

Die Stornobedingungen: Bis 2 Wochen vor dem Termin fallen keine Stornokosten an, bei Storno bis 1 Woche werden 50%, bis 3 Tage vorher werden 75% der Gesamtkosten in Rechnung gestellt.

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**