



# FASTEN

in Stainz, Süd-West-Steiermark

**Berufsbegleitende Fastenwochen**  
mit Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin  
Karin Fedl



**Fasten bringt eine bewusste Wahrnehmung des Körpers, Besinnung auf das Wesentliche, Kraft und Lebensfreude spüren, einfach sein, ganzheitlich denken und fühlen, Altes loslassen. Damit ist Fasten ein Teil der Gesundheitsvorsorge.**

Durch meine Seminare werden Sie sich wie Neugeborenen fühlen.

Gerne unterstütze ich Sie, diese Leichtigkeit und Freude wieder zu entdecken.

Mit interessanten Themen aus der Naturheilkunde können Sie Neues kennen lernen und eine neue Lebensordnung finden. In der Gruppe macht es einfach mehr Spaß.

Ich freue mich auf Sie!  
Ihre Karin Fedl

# Fastenpakete



## **BASISPAKET FÜR HEILFASTER/INNEN (7 TAGE)**

**Kosten: 225 EUR/Person, für Wiederholer 195,00 EUR (ERMÄSSIGTER PREIS)**

- 5 Treffen: Fr, Sa, So, Di, Do - zu Gesprächsrunden, Workshop, Themenabend, Bewegung, Fastenbrechen
- Einstiegsgeschenk, Fastenmappe
- Samstag: Fastenverpflegung und Glaubersalz
- Gemeinsame Fasten-Abschlusszeremonie, Fastenkräcker
- Ernährungsinformationen
- 7 Tage Fastenbegleitung, Email-Informationen, Handy-Nachrichten



## **BASENFASTEN-PAKET (14 TAGE)**

**Kosten: 175 EUR Fasten-Begleitung und 128 EUR Detox-Paket/Person**

- 5 Treffen - zu Gesprächsrunden, Bewegung, Themenabend, Abschlussabend
- Bittersalz, Fastenmappe
- Ernährungsinformationen
- 14 Tage Fastenbegleitung, Email-Informationen, Handy-Nachrichten



Ein **Zusatzprogramm** wird je nach Jahreszeit angeboten: wie Exkursionen zur Biobäuerin, Waldpädagogik, Waldbaden, Workshop zur Zieldefinierung, Meditation, Nordic Walking, u.ä... mit Trainer/innen, gegen Unkostenbeitrag. **Den genauen Ablauf erfahren Sie bei der Anmeldung.**

(Preise gültig bis Dezember 2022)

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

Dr. Med. Helmutz Lützner



### ZU MEINER PERSON:

Mein Name ist Karin Fedl, ich bin Drogistin, Heilmasseurin und Fasten-/Gesundheitstrainerin. Gesundheitsthemen haben mich schon seit meinem 15. Lj. interessiert, wobei meine Überzeugung der Naturheilkunde gilt. Meine erste Fastenerfahrung hat mich begeistert, zu spüren was im Körper passiert wenn ich keine

festen Nahrung zu mir nehmen. Der Energieschub und die Leichtigkeit nach dem Fasten ist eine unglaubliche Erfahrung. Mit dieser Begeisterung möchte ich Menschen begleiten, Fasten als regelmäßige Gesundheitsvorsorge im Jahreslauf einzubauen, um Ballast abzuwerfen und neue Energie zu tanken.

Gerne begleite ich Menschen bei ihrer Neugeburt!

## Die Methoden



### 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 und wird im Workshop gut erklärt. Tägliche Bewegung ist Voraussetzung für eine gelungene Fastenwoche. Mit Vorträgen und gemeinsamen Gesprächsrunden erfahren Sie viel wissenswertes zum Thema Fasten und Ernährung.

### BASENFASTEN MIT DER DETOX KUR VON E&M VITAL

Das Basenfasten ist ein modifiziertes Fasten und dieses Darmkurprogramm ist eine hervorragende Entlastung für den Verdauungstrakt. Viele körperliche Beschwerden werden gelindert: wie Verdauungsprobleme, Cellulite, Hautprobleme, Stoffwechselprobleme,... ein rundum Wohlbefinden stellt sich ein und Kilos purzeln. Gut geeignet auch nach Erkrankungen, zur Regeneration.

**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!

# Fasten für Gesunde ist freiwilliger Verzicht für eine bestimmte Zeit.



**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

**FASTENPAKET:**  **HEILFASTEN (7 TAGE)**

**BASENFASTEN (14 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 Verkaufsaaktionen 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:** \_\_\_\_\_



Die Fastenwochen finden im **Karin Fedl Massageinstitut** statt. **Kärtner Straße 29/3, 8510 Stainz, Tel: 0699/11391083**  
Die Termine finden Sie unter: [www.karinfedlmassage.at](http://www.karinfedlmassage.at)