

FASTEN in Stainz

karin
fedl

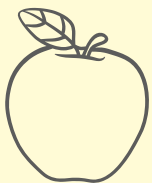
massage
& fasten

Kärntner Straße 29/3, 8510 Stainz
www.karinfedlmassage.at

Wann:
6. bis 12.
November
2026



BEWEGUNG



FASTEN



WOHLBEFINDEN

FASTEN ZU HAUSE in Stainz - berufsbegleitendes Fasten

mit Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin Karin Fedl

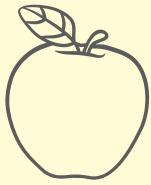
„Fasten bedeutet nicht Entbehrung und
Mangel, Fasten heißt Reinigung für Körper,
Geist und Seele.“

Dr. Med. Helmutz Lützner

Mein Angebot

- Heilfasten oder Basenfasten
- Treffen in der Gruppe & Wanderung
- individuelle & persönliche Begleitung
- Leichtigkeit und Freude erleben
- Naturheilkunde als Gesundheitsvorsorge
- genaue Anleitung für das Fasten

FASTENPAKETE



HEILFASTEN

HEILFASTEN-PAKET (7 TAGE)

Kosten: 248 EUR/Person, ERMÄSSIGTER PEIS für Wiederholer 215 EUR/Person

- 5 Treffen: Freitag Start mit Infoabend, dann Gesprächsrunden, Workshop, Themenabend, Bewegung, Fastenbrechen
- Einstiegsgeschenk und Fastenmappe
- 7 Tage Fastenbegleitung, Email-Informationen, Handy-Nachrichten

Beim **Heilfasten nach Buchinger/ Lützner** wird nur flüssige Nahrung zu sich genommen, wie Wasser, Tee, Gemüsebrühe und Obst-/Gemüsesäfte. (ca. 250 Kcal) Die Darmreinigung und die Bewegung gehören zum Fasten, mit Vorträgen und individuellen Tipps wird die Fastenwoche begleitet.



BASENFASTEN

BASENFASTEN-PAKET (7 TAGE)

Kosten: 198 EUR FASTEN-BEGLEITUNG und 139 EUR DETOX PAKET ermäßigter Preis

- 5 Treffen - Infoabend, Gesprächsrunden, Bewegung, Themenabend, Fastenmappe
- Ernährungsinformationen
- 7 Tage Fastenbegleitung, Email-Informationen und Handy-Nachrichten

Das **Basenfasten** ist ein modifiziertes Fasten und eignet sich hervorragend zur Entlastung des Verdauungstrakts. Viele körperliche Beschwerden werden gelindert. Dabei nimmt man täglich einfache Mahlzeiten zu sich, die nach genauer Anleitung einfach zu kochen sind. (ca 800 Kcal)



GEWINN

Der Gewinn einer Fastenwoche ist vielfältig, doch ganz besonders ist die Neuwerdung auf allen Ebenen zu spüren. Die Körperzellen regenerieren, die persönliche Mitte finden, den Geist befreien und dass, in der Gemeinschaft.

Gerne begleite ich Menschen bei ihrer Neugeburt!

Anmeldung gerne per Mail unter institut@karinfedlmassage.at,
im Institut oder telefonisch unter 069911391083.