

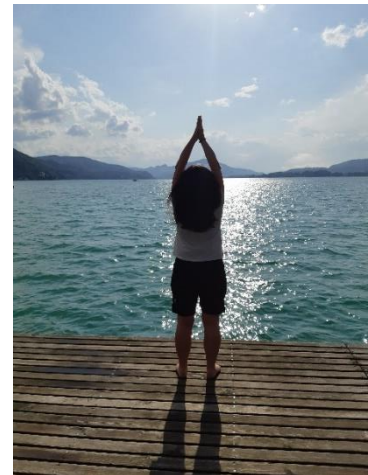
## Fastenwoche am Wörthersee im Happy Lake in Krumpendorf von 15.04.-22.04.2023

Am größten See Kärntens, dem türkisblauen Wörthersee, werden wir diese Woche ganz bewusst zur Gesundheitsvorsorge nutzen. Sanft eingebettet in die grüne Hügellandschaft des Klagenfurter Beckens, werden wir eine wundervolle Fasten-Auszeit erleben. Der Fastenprozess nimmt seinen Lauf und wir unterstützen diesen auf eine ganzheitliche, natürliche Weise, um danach wieder frisch, erholt und voller Energie unseren Alltag zu erleben und wieder zu Ruhe und Gelassenheit zurückzufinden.

Die fünf Säulen der Kneipp'schen Gesundheitslehre begleiten uns dabei:

- ☺ die Heilwirkung des Wassers
- ☺ die Lebensordnung für eine gute Balance
- ☺ die Ernährung als Medizin
- ☺ die Kräuterheilkunde zur Unterstützung
- ☺ die Bewegung für das Wohlbefinden

Selbst Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen, Balance für Körper und Geist finden, achtsam mit den eigenen Ressourcen umgehen und in einem natürlichen Rhythmus zu leben – das ist das Ziel dieser Fastenwoche am Wörthersee.



**„Die Natur ist die beste Apotheke.“**

Sebastian Kneipp

Das erwartet Sie:

- ☞ **Fasten** nach Dr. Buchinger/Dr. Lütznert
- ☞ **Bewegung und Entspannung:** Aktiveinheiten in der Natur, Wanderungen, Bewegungsimpulse und Achtsamkeitsübungen
- ☞ **Ernährung:** Praktische Tipps und Vorträge zu gesunder Lebensführung und Ernährung für die Zeit nach dem Fasten
- ☞ **Zeit für sich:** Es bleibt genügend Zeit für sich selbst, um zu genießen und das zu tun, wofür daheim die Zeit manchmal nicht reicht
- ☞ **Im Hotel:** Fastenverpflegung, 20minütige Massage inklusive, 10 % Rabatt auf alle weiteren Massagen im Haus, inkl. Wörthersee Plus Card und Kärnten Card
- ☞ **Pauschalpreis:** EUR 949,-- im Einzelzimmer, EUR 749,50 pro Person im Doppelzimmer

Ich freue mich, Sie bei Ihrem Fastenerlebnis begleiten zu dürfen.

*Beate Berger*

**HAPPY**  
Lake  
\*\*\*  
BY THOMAS STRUGGER