

Goldener Fasten-Herbst am Wörthersee im Happy Lake in Krumpendorf von 09.-16.10.2022



***„Begib dich einmal im Jahr
an einen Ort, an dem du
noch nie gewesen bist“***

Dalai Lama

Vielleicht ist das in diesem Jahr der türkisblaue Wörthersee, an dem Sie sich auf eine (weitere) Fasten-Erfahrung einlassen möchten? Fasten ist eine bewusste Gesundheitsvorsorge, mit der Sie selbst Verantwortung für Ihre Gesundheit übernehmen und wieder die Balance von Körper, Seele und Geist finden können.

Fasten ist aber auch eine Entlastung der Verdauungsorgane, eine Stärkung für das Immunsystem und eine Reduktion des Körpergewichts, um nur einige positive Aspekte zu nennen.

Der goldene Herbst in Verbindung mit Fasten ist eine wunderbare Jahreszeit, unsere Sinne zu öffnen und dadurch Vitalität und neue Energie zu sammeln. Wunderschöne bunte glitzernde Farben sehen, das Rauschen des Wörthersees zu hören, Wind, Regen und Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren, den Geruch des Waldes zu riechen und vielleicht auch einen Geschmack zu erleben – all das bietet diese Fastenwoche, in der Sie sich selbst wertvolle Zeit schenken.

Das erwartet Sie:

- ☞ **Fasten** nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner
- ☞ **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:** ab EUR 699,00

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

Beate Berger

