

FASTEN IM SCHLOSS

MIT MEDIZINISCHER HEILBEHANDLUNG UND YOGA

Gönnen Sie sich eine Auszeit lassen Sie den Alltag hinter sich und entdecken Sie die Kraft des Fastens im malerischen Ambiente des Schlosses. Erleben Sie eine transformative Fastenwoche mit medizinischer Heilbehandlung und Yoga.

Durch diese einfache Fastenmethode nach Buchinger-Lützner mit verschiedenen hochwertigen Kräuter- und speziellen Fastentees, frisch gepressten Säften und basischen Suppen erlangen Sie nicht nur ein neues Körper- und Gesundheitsbewusstsein sondern geben Ihrem Leben auch eine neue Richtung.

Tauchen Sie ein in die Welt des Yoga und erleben Sie wie Körper und Geist in Einklang kommen. Die täglichen Yoga Sessions helfen Ihnen Stress abzubauen und innere Balance sowie Ruhe zu finden.

Was erwartet Sie:

- ◆ 7tägige Begleitung durch Ihre ärztl. geprüfte Fastentrainerin
- ◆ 2 Behandlungen von Fr. Dr. Astrid Rothschedl
- ◆ Vorträge Darmgesundheit
- ◆ Tägliche Leberwickel und Kneippgüsse
- ◆ Yoga, Entspannungsübungen und Meditationen
- ◆ tägliche Spaziergänge
- ◆ Besuch des höchst gelegenen Kräuterbauernhofes, auf Wunsch Anlizt diagnose
- ◆ Unterlagen Körperreinigung und Ernährung mit Rezepten für die Zeit danach
- ◆ Persönliches Ernährungscoaching
- ◆ Beauty Abend: Gesichts- und Körperpeeling, Maske, Körperwickel, Sauna, Infrarot
- ◆ 1 ½ Aufbau tage mit erstem Frühstück: selbst gemachtem Müsli, gebackenen Weckerln und Fastencracker, inkl. Mittagessen

Wann:

Beginn: Sonntag, 12.10.2025, 16.00 Uhr

Ende: Samstag, 18.10.2025, ca.13.00 Uhr

Anmeldeschluss: 1.9.2025, Mindestteilnehmerzahl: ab 8 Personen

◆Schloß Thannegg-Moosheim, 8962 Gröbming, -Schloßweg 1

◆Gesamtkosten: € 1.594 im Einzelzimmer
€ 1.540 im Einzelzimmer/Appartement

Anmeldung:

◆Gerti Kos, ärztl. dipl. Fasten-und Gesundheitstrainerin

Tel. +43 676 42 55 003, www.happy-fasten.at

◆Dr. Astrid Rothschedl, Tel. 03125 27318, www.dr-rothschedl.at