

FASTEN

YOGA/MASSAGEN/SOUNDHEALING

IM

IM SCHLOSS THANNEGG

Hast du Lust auf Fasten, willst aber auf nichts verzichten?
Du wirst staunen, welche Fülle du erfahren wirst, wenn du dich auf das Wesentliche konzentrierst.
Finde zurück zu deinen Wurzeln, wie bei einer NEUGEBURT mitten im Leben!

Erlebe eine entspannende Auszeit, einen Fasten- und Wellnessurlaub der besonderen Art inmitten der schönsten Berglandschaft, der Schladming Dachstein Region im idyllisch gelegenen Schloss Thannegg-Moosheim. Lass dich mit köstlichen Fastensuppen, täglichen Leberwickel, Yoga Sessions, Entspannung mit Soundhealing, Kneippgüssen und Massagen verwöhnen.

Was erwartet dich:

- ◆ 7tägige Begleitung durch deine ärztl. geprüfte Fastentrainerin
- ◆ Vorträge Darmgesundheit
- ◆ Tägliche Leberwickel und Kneippgüsse
- ◆ Yoga, Entspannungsübungen und Meditationen
- ◆ Massagen, geführte Seelenreise mit Soundhealing
- ◆ tägliche Spaziergänge
- ◆ Besuch des höchst gelegenen Kräuterbauernhofes, auf Wunsch Anlitzdiagnose
- ◆ 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, 15.03.2026 16.00 Uhr
Ende: Samstag, 21.03.2026, ca.13.00 Uhr
Anmeldeschluss: 2. Feber 2026

Wo:

Schloß Thannegg-Moosheim, 8962 Gröbming, Schloßweg 1
Gesamtkosten: € 1.420 im Einzelzimmer
€ 1.366 im Einzelzimmer/Appartement

Anmeldung:

Gerti Kos, ärztl. dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin
Tel. +43 676 42 55 003, gertrud.kos@hotmail.com
www.schloss-thannegg.at, www.happy-fasten.at