

# FASTEN und YOGA

## 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 NEUGEBOURT 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, Entspannungsübungen, Meditationen, Kneippgüssen und Massagen verwöhnen.

### Was erwartet dich:

- ◆ 7tägige Begleitung durch deine ärztl. geprüfte Fastentrainerin
- ◆ Vorträge rund ums Fasten, Ernährung, die Zeit danach
- ◆ Tägliche Leberwickel und Kneippgüsse
- ◆ Yoga, Entspannungsübungen und Meditationen
- ◆ 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 Aufbautage mit erstem Frühstück, selbst gemachtem Müsli, gebackenen Weckerln und Fastencräcker zubereitet in der Schloßküche unter Mithilfe der Fastenden

Auf Wunsch können Massagen in Anspruch genommen werden. Diese sind im Preis nicht inkludiert.

### 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: € 1.194 im Einzelzimmer

€ 1.140 im Einzelzimmer/Appartement

### Anmeldung:

Gerti Kos, ärztl. dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin

Tel. +43 676 42 55 003, [gertrud.kos@hotmail.com](mailto:gertrud.kos@hotmail.com)

[www.happy-fasten.at](http://www.happy-fasten.at), [www.schloss-thanegg.at](http://www.schloss-thanegg.at)