

# FASTEN UND YOGA

## Ankommen, Loslassen, Kraft tanken

Willst du dich gesünder, fitter und vitaler fühlen? Du hast Diäten und sonstige Abnehmversuche satt und suchst einen gesunden Weg um dauerhaft dein Gewicht halten zu können.

Dann starte mit einer Fastenwoche, um deinen Körper vorerst mal zu reinigen und zu entgiften und anschließend mit einem neuen Konzept, welches leicht in dein Alltagsleben integrierbar ist, dein Wunschgewicht und Wohlbefinden, ohne Kalorienzählen beizubehalten.

Im AndersOrt, Haus der Frauen, das ehemalige Kloster der Benedikterinnen, ein Ort, wo Himmel und Erde sich berühren, findest du alles, was du für eine wunderbare Auszeit brauchst. Es erwartet dich eine ruhige und freundliche Atmosphäre mit Weitblick auf das oststeirische Hügelland. Mensch und Natur im Gleichklang zum Beobachten, Loslassen und einfach Sein.

### FASTEN FÜR EIN NEUES ICH.



Durch die einfache Methode nach Buchinger-Lützner mit hochwertigen und speziellen Fastentees, frisch gepressten Säften und basischen Suppen erlangst du ein neues Körper- und Gesundheitsbewusstsein.

#### Was erwartet dich:

- 7tägige Begleitung durch deine ärztl. dipl. Fastenleiterin
- Vorträge bez. Fasten und Darmgesundheit
- Tägliche Leberwickel und Kneippgüsse
- Yoga, Entspannungsübungen, Meditationen und tägl. Spaziergänge
- Persönliches Ernährungscoaching, Unterlagen Körperreinigung
- 1 ½ Aufbautage, kl Mittagessen

#### Wo:

AndersOrt Haus der Frauen, Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau,  
St.Johann bei Herberstein 7, 8222 Feistritztal

#### Wann:

Beginn: **Samstag, 11. Jänner 2026, Beginn: 15.00 Uhr**

Ende: **Samstag, 17. Jänner 2026 ca. 13.00 Uhr**

**Annahmeschluss: 30.11.2025**

**Kosten: € 990,-- im EZ**

**Anmeldung:** Gertrud Kos, ärztl. dipl. Fastenleiterin,  
Tel. 676 42 55 003, gertrud.kos@hotmail.com