

DETOX & YOGA IM SCHLOSS

Inneres Erwachen und Bergstille

Willst du eine Auszeit, die mehr ist als Urlaub? Einen Fastenurlaub der besonderen Art, eingebettet in die atemberaubende Bergwelt der Dachstein-Tauern Region im verzauberten Märchenschloss Thannegg – ein Ort jenseits des Gewöhnlichen, ein denkmalgeschütztes Juwel, das zu den 10 schönsten Schlössern Österreichs gehört. Die Türen dieses romantischen Domizils öffnen sich wie ein Atemzug aus Geschichte, Herz und Natur.

Das Schloss ist ein Ort der Ruhe und Entschleunigung und des inneren Aufatmens.

Hier beginnt deine Reise zu Körper, Seele und Geist – eine besondere Auszeit, die dein Herz berührt und deine Lebensenergie neu zündet.

Lass dich von der Fülle überraschen, die entsteht, wenn du loslässt und doch mehr empfängst – mehr Klarheit, mehr Energie, mehr Gesundheit, mehr Herz, mehr DU.

Willkommen in einer Welt, in der Nahrung nur ein Aspekt eines tiefen Erlebens ist.

Hier findest du zurück zu deinem Ursprung, zur Lebenskraft, die dich durch jede Morgendämmerung führt. Ein Ort, der nicht nur deine Routine ersetzt, sondern dein Sein neu buchstabiert.

Stell dir vor, du verzichtest auf Überflüssiges, damit dein wahres Wesen wieder Raum bekommt.

Dann öffnet sich eine Tür zu deiner Herkunft, zu den Wurzeln deines Seins- eine Neugeburt mitten im Alltag.

Was erwartet dich:

- ◆ 7tägige Begleitung durch deine ärztl. geprüfte Fastentrainerin: **innere Führung, klare Impulse und behutsame und einfühlsame Begleitung durch deine Fastenwoche**
- ◆ Vorträge rund ums Fasten, Ernährung, die Zeit danach: **Wissen, Weisheit und Praxis, damit du gestärkt weiter gehen kannst**
- ◆ Tägliche Leberwickel und Kneippgüsse: **berührende Rituale der Selbstfürsorge, die deinen Fluss wieder in Harmonie bringen**
- ◆ Yoga, Entspannungsübungen und Meditationen: **Körperbewusstsein, stille Zentrierung und Herzöffnung in jeder Stunde**
- ◆ tägliche Spaziergänge: **bewusstes In-die-Welt-eintreten, Atem holen, Herz spüren**
- ◆ Besuch des höchst gelegenen Kräuterbauernhofes, auf Wunsch
Anliztidiagnose: **Pflanzenkraft kennen lernen, dich erinnern, wie Natur dich tragen möchte**
- ◆ Unterlagen Körperreinigung und Ernährung mit Rezepten für die Zeit danach: **verständlich, praxisnah, sofort anwendbar**
- ◆ Persönliches Ernährung coaching: **maßgeschneiderte Begleitung für deinen Weg**
- ◆ Beauty Abend: Gesichts- und Körperpeeling, Maske, Körperwickel, Sauna: **Verwöhnung als Akt der Selbstliebe**
- ◆ 1 ½ Aufbau tage mit erstem Frühstück, selbst gemachtem Müsli, gebackenen Weckerln und Fastencracker : **sanfter Neubeginn, der Körper und Geist behutsam stärkt.**

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, 13.00 Uhr

Wo:

Schloß Thannegg-Moosheim, 8962 Gröbming, Schloßweg 1

Gesamtkosten: € 1.194 im Einzelzimmer

€ 1.140 im Einzelzimmer/Appartement

abzüglich 5 % bei Barzahlung!

Anmeldung:

Gerti Kos, ärztl. dipl. Fasten-und Gesundheitstrainerin

Tel. +43 676 42 55 003, gertrud.kos@hotmail.com

www.happy-fasten.at, www.schloss-thannegg.at