

KRAFT SCHÖPFEN IM SCHLOSS

7 Tage Fasten, Yoga & Detox in der Dachsteinregion

Gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper, Geist und Seele.
Erleben Sie ein kompetent und liebevoll begleitetes Fastenseminar im idyllisch gelegenen Schloss Thannegg-Moosheim in der Schladming-Dachstein Region.

Investieren Sie in Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude.
Dieses Retreat ist für alle geeignet, die ihren Körper entgiften, eine Ernährungsumstellung planen, nachhaltige Entlastung suchen, innere Balance wiederfinden oder Stress abbauen möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Offenheit und Bereitschaft zur achtsamen Selbstführung genügen.

Die Vorbereitung wird von mir angeleitet.

Während der Fastenwoche erwarten Sie basische Suppen, frisch gepresste Säfte und hochwertige biologische Kräutertees nach der Methode Buchinger-Lützner. Tägliche Leberwickel, Kneippgüsse und ein besonderer Beauty Abend runden das Programm ab. Kehren Sie mit neuer Energie und gestärkt in Ihren Alltag zurück. Ergänzt durch Yoga, Meditation, Natur und Rituale für Körper und Seele.
Spüren Sie, wie Leichtigkeit entsteht, wenn Altes gehen darf.

Was erwartet Sie:

- Sanfte Begleitung durch ärztlich geprüfte Fastenleiterin
- Täglich Yoga und Meditationseinheiten zur inneren Einkehr
- Entgiftende Rituale: Leberwickel, Kneippgüsse
- Thematische Impulse zu Detox, Regeneration und innerer Klarheit
- Persönliches Ernährungsscoaching
- Unterlagen zur Körperreinigung und Ernährung mit Rezepten für einen guten Anfang
- Kraftvolle Auszeiten in der Natur, Besuch des höchst gelegenen Kräuterbauernhofes mit Anlizt diagnose
- Beauty Abend mit Sauna, Infrarot, Gesicht- und Körperpeeling, Gesichtsmaske, Körperwickel
- 2 Aufbau tage mit ersten Frühstück mit selbst gemachtem Müsli und Weckerln

Auf Wunsch sind Massagen buchbar. Diese sind im Preis nicht inkludiert.

Wann

Beginn: Sonntag, 7. März 2027, 16.00 Uhr

Ende: Samstag, 13. März 2027, ca. 13.00 Uhr

Wo

Schloss Thannegg-Moosheim

Schlossweg 1, 8962 Gröbming

Investition

€ 1.280,- im Einzelzimmer

Anmeldung und Kontakt

Anmeldung ab sofort.

Anmeldeschluss: 1. Februar 2027

Gerti Kos, +43 676 42 55 003, e-mail.: gertrud.kos@hotmail.com

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