

Basenfastenwoche mit professioneller Fastenbegleitung



**Naturfreunde
Touristik**

Fasten mit Mehrwert - bring dich wieder ins Gleichgewicht. Mit Genuss essen und dabei den Körper entlasten und reinigen in einem ehemaligen Kloster am Berg.



Beim Basenfasten werden aus Obst und Gemüse der Saison sowie frischen Kräutern, Keimlingen, Samen, und naturbelassenen Ölen genussvolle Gerichte gezaubert. Wir lassen dabei säurebildende Nahrungsmittel wie tierische Produkte und Milchprodukte, Getreide, etc. weg. Basenfasten entlastet den Körper und der Stoffwechsel bekommt eine Verschnaufpause.

Art der Veranstaltung und Anforderungen:

Das sanfte Basenfasten richtet sich vor allem an jene Fasteninteressierte, für die ein völliger Verzicht auf feste Nahrung, wie beim klassischen Buchinger-Fasten (Saftfasten), aus gesundheitlichen oder anderen Gründen nicht in Frage kommt.

Naturfreunde Fastenbegleitung:

Gabriele Fluch, ärztlich gepr. Fastenleiterin

Min./Maximalteilnehmer: 10/16 Personen

Informationen:

Gabriele Fluch
www.fastencoaching.at
0664/3927003
info@fastencoaching.at

Anmeldungen:

Irina Donniger, 02742/357211-16
Irina.donniger@naturfreunde.at

Buchungsschluss: 20. Juni 2025

Stand: Juni 2024

Druck-, und Satzfehler vorbehalten
Fotos © Shutterstock

Als Grundlage für deine „Reise mit den Naturfreunden Niederösterreich“ dienen die Allgemeinen Reisebedingungen (ARB 1992) und die vorliegenden besonderen Reisebedingungen der Naturfreunde Niederösterreich.

Termin: 25. - 31. Oktober 2025

Preis pro Person:

Doppelzimmer: € 1157,-
Einzelzimmerzuschlag: € 45,-

Inkludierte Leistungen:

- 6 Nächte im Hotel Refugium Hochstrass, 3073 Stössing (refugium-hochstrass.at)
- Fastenverpflegung
- Getränke: Osmosewasser (reines und gesundes Wasser – frei von Schadstoffen), Teebar mit Zitrone und Ingwer
- Klangschalenmassage 1x pro Person
- Ernährungsberatung für die Zeit nach dem Fasten
- Naturfreunde Fastenbegleiterin

Nicht inkludierte Leistungen:

- An- und Abreise
- Persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- Reiseversicherung:
Bus/Bahn/Auto – Komplettschutz: € 81,-
(Reisepreis bis 1.250,-)

Zahlungsmodalitäten:

20% der Gesamtsumme nach Erhalt der Rechnung/Buchungsbestätigung, der Restbetrag frühestens 20 Tage vor Reiseantritt, spätestens jedoch 3 Werktagen vor Reiseantritt. Dem Reisenden steht nach § 10 Abs. 1 jederzeit vor Beginn der Pauschalreise das Recht zum Rücktritt vom Vertrag gegen Zahlung einer angemessenen Entschädigung oder ggf. gegen Zahlung der Entschädigungspauschalen zu.

Naturfreunde Touristik GesmbH

Tel: 02742/357211-16

Email: niederoesterreich@naturfreunde.at

www.niederoesterreich.naturfreunde.at

3100 St. Pölten, Heßstraße 4/2

UID Nr: ATU 19779005 FN 103637 h

Gerichtsstand St. Pölten

IBAN: AT891400027610814986, BIC: BAWAATWW



Ablauf Basenfastenwoche:

1. Tag: Ankommen

Anreise, Kennenlernen, gemeinsames Essen, Infoabend

2.- 6.Tag: Basenfasttage

Wir werden genüssliche Frühstücks- und Mittagsvariationen basischer Köstlichkeiten kennenlernen und abends eine leichte basische Suppe genießen. Alle säurebildenden Nahrungsmittel werden in diesen Tagen weggelassen. Mit dieser schonenden Basenfastenkur geben Sie dem Organismus die Möglichkeit zum Großputz und Gewicht zu reduzieren.

Wir entlasten unseren Körper und kommen mit sanften Körperübungen, Yoga, Bewegung in der Natur, geführten Meditationen, Wanderungen, Breathwork, Klangschalenmeditationen und Körperreisen wieder in unser natürliches Gleichgewicht. Du bekommst viele Anregungen, Inspirationen und Impulse für die Ernährung nach dem Fasten, wohltuende Seelentipps und vieles mehr.

TAUCHE IN EIN KLANG- UND VIBRATIONSERLEBNIS EIN!

Diese effektive Kurzmassage wirkt reinigend und klärend auf feinstofflicher Ebene. Die Entspannung mit Klangschalen, erhöht die Konzentration, emotionale Blockaden und Verspannungen werden gelöst. Der Klang kann mit seiner Vibration geistliche oder emotionale Schmerzen lösen (zB Ängste, Sorgen, Schmerz...)

Es besteht die Möglichkeit eine Shiatsu und klassische Massage (gegen Bezahlung) vor Ort zu organisieren.

7. Tag: Abreise

Am letzten Tag feiern wir den geschafften Erfolg beim gemeinsamen Fastenbrechen. Programmende ist um 12 Uhr.