

Mostviertler Saftfastenwoche

Dem eigenen Körper wieder Raum und Gehör schenken, vom Alltag ein Stück loslassen um sich auf das Wichtigste überhaupt zu konzentrieren... auf SICH SELBST!



**Naturfreunde
Touristik**



Das Buchinger Saft/Suppe Fasten in der Gruppe schenkt ein Gemeinschaftserleben, Motivation und Unterstützung und erhöht auf jeden Fall den Spaßfaktor. In dieser speziellen Fastenwoche im wundervollen Ambiente des Refugium Hochstrass mitten in der Natur bei Stössing in Niederösterreich, tauchen wir in unser ganz persönliches, oft vergessenes körperliches und seelisches Wohlfühl ein

Art der Veranstaltung und Anforderungen:

Die Fastenkurse sind ein Angebot für Gesunde. Falls Sie an einer Krankheit leiden oder sich nicht gesund fühlen, sollten Sie die Teilnahme am Fastenkurs vorab mit einem Arzt abklären.

Naturfreunde Fastenbegleitung:

Gabriele Fluch, ärztlich gepr. Fastenleiterin

Min./Maximalteilnehmer: 10/16 Personen

Informationen:

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

Anmeldung:

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

Buchungsschluss: 20. Dezember 2024

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.

Termine: 23. - 29. März 2025

Preis pro Person:

Doppelzimmer: € 1073,-
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 1 x pro Person
- Naturfreunde Fastenbegleiterin Naturfreunde Fastenbegleiterin

Nicht inkludierte Leistungen:

- An- und Abreise
- Persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- Reiseversicherung: Bus/Bahn/Auto – Komplettschutz: € 70,- (Reisepreis bis 1.150,-)

Zahlungsmodalitäten:

20% der Gesamtsumme nach Erhalt der Rechnung/Buchungsbestätigung, der Restbetrag frühestens 20 Tage vor Reiseantritt, spätestens jedoch 3 Werktage 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 Safffastenwoche:

1. Tag: Ankommen

Anreise, Kennenlernen, gemeinsames Suppenessen, Infoabend

2.- 6. Tag: Vollfastentage

In den Vollfastentagen gibt es zweimal täglich frischgepressten Frucht-/Gemüsesaft zur Vitaminversorgung in Bioqualität, einmal täglich eine Gemüsebrühe zur Mineralstoffversorgung, Kräutertees und viel Wasser zu trinken. Der gesamte Körper, besonders das Verdauungssystem, Blutgefäße und die Haut regenerieren sich intensiv. Während des Fastenprogramms lebt der Körper von seinen Reserven, er entwässert und befreit sich von Giftstoffen. Das Gewebe wird straffer und ein signifikanter Gewichtsverlust erzielt.

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

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: Fastenbrechen und Abreise

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