



Infos und Anmeldung:

Hotel Marienhof, Unterkirchbach

www.marienhof-wien.com

Silvia Gratzl, MSc



Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin

Physiotherapeutin

Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin

Heilmasseurin

0664/45 23 393

Gaby Bauer



Organisationsassistentin

0676/411 72 77

office@fastenfuehlen.at

www.fastenfuehlen.at



FASTEN FÜHLEN

Hotelfastenwoche mit Begleitung

Termin 2019:

18. – 25. Oktober 2019

Termine 2020:

6. – 13. März 2020

17. – 24. April 2020

9. – 16. Oktober 2020

Ort:

Hotel Marienhof, Unterkirchbach

Gesamtpreis:

DZ 605 € ohne Balkon / 695 € mit Balkon

EZ 755 € ohne Balkon / 845 € mit Balkon



**„Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen“**

Teresa von Avila

Fasten nach der Dr. Buchinger/ Dr.Lützner Methode

- heißt leben ohne feste Nahrung für eine begrenzte Zeit, der Körper lebt aus den eigenen Reserven und baut überschüssiges Fett, Säuren, Salze und gespeichertes Wasser ab
- es kommt zu einer Neuregulierung des Stoffwechsels und einem aktiveren Immunsystem
 - führt zu einer Reduzierung des Körpergewichts und Optimierung der Darmfunktionen
- ist die beste Gelegenheit in Form zu bleiben oder wieder in Form zu kommen und bis ins Alter gesund zu bleiben
 - ist ein natürliches Anti-Aging Programm
 - ist ein Impuls, die Lebensweise zu ändern
- Fasten ist eine Reinigung für Leib, Geist und Seele



Fastenpaket:

- 7 Nächtigungen mit Fastenvollverpflegung
 - 7 Tage Fastenbegleitung
- Fastengespräche, Vorträge, Informationen, Meditationen, Entspannungsübungen, Spaziergänge, sanfte Bewegungsübungen
- Ausführliche Erklärung der Fastenanwendungen (Einlauf, Kneippanwendungen, Leberwickel, ...)
 - täglich Zeit für sich, für Bewegung und Ruhe
- Benützung des hoteleigenen Wellnessbereichs
 - Feierliche Abschluss Zeremonie
 - Fastenutensilien
- 1 Teilmassage inkludiert (Termine nach Vereinbarung)

**„Fasten bedeutet nicht Entbehrung oder Mangel, Fasten heißt
Reinigung von Körper, Geist und Seele“**

Hellmut Lützner