Urlaub machen
PEINTNERHOF
am Auszeithof

Gesundheitsfördernde Fastenwoche mit Elisabeth Klösch, Dr. Georg Lexer & Andrea Unterguggenberger am Peintnerhof im Lesachtal

Diese Fastenwoche (**wahlweise Basenfasten oder Fasten nach Dr. Buchinger**) auf dem Peintnerhof soll ein sinnstiftendes Erlebnis sein, das Sie zum Umdenken bewegt. Einzigartig ist die Kombination mit Basen- und Intervallfasten!

Als Team begleiten Sie: Elisabeth Klösch (ärztl. gepr. Fastenbegleiterin)
Dr. Georg Lexer (ärztl. Wissen mundgerecht serviert)
Andrea Unterguggenberger (Bio-Bäuerin, zertifizierter Green Care Auszeithof)

Termine:
07. April – 13. April 2024
13. Oktober – 19. Oktober 2024

"Das Ziel ist es, Sie in dieser Fastenwoche nachhaltig in einen stressreduzierten, gesundheitsfördernden Lebensstil zu begleiten, Ihnen den Anstoß geben, Änderungen vorzunehmen, die Sie gesund erhalten. Die ersten Schritte können wir gemeinsam machen, um den weiteren Weg allein gehen zu können".

Fasten	Wissen	Verpflegung
➢ wahlweise Basenfasten oder Fasten nach Dr. Buchinger ➢ prof. Fastenbegleitung ➢ Impulsvorträge zum Thema Fasten ➢ tägl. Bewegungseinheiten ➢ Einbindung Ätherischer Öle in den Fastenprozess ➢ Körperwickel ➢ unterstützende Fußbäder ➢ Infrarotkabine, Körperpeeling ➢ natürliche Gesichtsmasken ➢ gegebenenfalls Schüßlersalze und div. Hilfsmittel	➢ ärztliches Wissen zu den Themen Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit ➢ Bewegung als Kraftquelle erfahren: Nutzen der heilklimatischen Wirkung von Wald und Wasser ➢ Vorträge von Dr. Georg Lexer: Ernährung, Energiebedarf, Kohlehydrate, Fettsäuremuster, Eiweiß ➢ Wissen über Wildkräuter und Wildgemüse und Verwendung in der Küche ➢ Rezepte für die basische Küche	➢ Entlastungsmenü ➢ 1x täglich frisch gepresster Obst- und Gemüsesaft ➢ Gebundene und klare Suppe zu Mittag ➢ Versch. Teesorten, erstklassiges Quellwasser ➢ Beim Fasten versorgt Sie Andrea mit regionalen, gesunden Lebensmitteln ➢ Wohnen im Holz – Ferienwohnungen mit großzügiger Terrasse

Preise:

Doppelunterbringung Apartment	Fasten nach Dr. Buchinger	€ 742,--	Basenfasten	€ 852,--
Einzelunterbringung Apartment	Fasten nach Dr. Buchinger	€ 876,--	Basenfasten	€ 986,--

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt!

Peintnerhof im Lesachtal
Familie Unterguggenberger
Niedergail 3
9653 Liesing
www.peintnerhof.at

Anmeldung und mehr Information bei Elisabeth Klösch
https://www.energiegeladen.co.at/gesundheitsfoerdernde-fastenwoche.html

Termine:
07. April – 13. April 2024
13. Oktober – 19. Oktober 2024

Anmeldung für den Termin Anfang April bis 20. März 2024 erbeten
Anmeldung für den Termin im Oktober bis 03. Oktober 2024 erbeten