

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

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)

*"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
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wahlweise Basenfasten oder Fasten nach Dr. Buchinger</li> <li>➤ prof. Fastenbegleitung</li> <li>➤ Impulsvorträge zum Thema Fasten</li> <li>➤ tägl. Bewegungseinheiten</li> <li>➤ Einbindung Ätherischer Öle in den Fastenprozess</li> <li>➤ Körperwickel</li> <li>➤ unterstützende Fußbäder</li> <li>➤ Infrarotkabine, Körperpeeling</li> <li>➤ natürliche Gesichtsmasken</li> </ul> <p>gegebenenfalls Schüßlersalze und div. Hilfsmittel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ärztliches Wissen zu den Themen Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit</li> <li>➤ Bewegung als Kraftquelle erfahren: Nutzen der heilklimatischen Wirkung von Wald und Wasser</li> <li>➤ Vorträge von Dr. Georg Lexer: Ernährung, Energiebedarf, Kohlehydrate, Fettsäuremuster, Eiweiß</li> <li>➤ Wissen über Wildkräuter und Wildgemüse und Verwendung in der Küche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Entlastungsmenü</li> <li>➤ 1x täglich frisch gepresster Obst- und Gemüsesaft</li> <li>➤ gebundene Suppe zu Mittag od. basisches Gericht</li> <li>➤ klare Suppe oder Intervallfasten abends</li> <li>➤ versch. Teesorten, erstklassiges Quellwasser</li> <li>➤ beim Fasten versorgt Sie Andrea mit regionalen, gesunden Lebensmitteln</li> <li>➤ Wohnen im Holz – Ferienwohnung mit großzügiger Balkonterrasse</li> </ul>

Termine: 04. – 12. Mai 2025 (Anmeldeschluss 4. April 2025)  
 12. – 18. Oktober 2025 (Anmeldeschluss 12. September 2025)

### wahlweise Basenfasten oder Fasten nach Dr. Buchinger

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

Anmelden bitte direkt bei Elisabeth Klösch [Link](#)