

# Urlaub machen PEINTNERHOF am Auszeithof

## Gesundheitsfördernde Fastenwoche mit Elisabeth Klösch, am Peintnerhof im Lesachtal

### Termine:

02.05. - 08.05.2021

03.10. - 09.10.2021

Diese Fastenwoche (**wahlweise Basenfasten oder Fasten nach Dr. Buchinger**) auf dem Peintnerhof soll ein sinnstiftendes Erlebnis sein, das Sie zum Umdenken bewegt.

### Als Team begleiten Sie:

Elisabeth Klösch (ärztl. gepr. Fastenbegleiterin)

Andrea Unterguggenberger (Bio-Bäuerin, zertifizierter Green Care Auszeithof)

Dr. Georg Lexer (ärztl. Wissen mundgerecht serviert)

*"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".*

### Das erwartet Sie:

- Fastenbegleitend: Körperwickel, Bauchmassagen, unterstützende Fußbäder, Infrarotkabine, Körperpeeling und natürliche Gesichtsmasken, Ätherische Öle, gegebenenfalls Schüssler-Salze und div. Hilfsmittel,
- Entspannung: Setzen von bewussten Auszeiten und Meditation
- 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, Wildgemüse und Knospe und Verwendung in der Küche
- Basenfasten: ein nachhaltiger, praxisbezogener Einstieg in einen gesüntlichen\* Lebensstil mit regionalen, saisonalen Produkten inkl. Erklärungen mit Rezepten

### Preise:

Einzelunterbringung Apartment	Fasten nach Dr. Buchinger	€ 797,--	Basenfasten	€ 897,--
Doppelunterbringung Apartment	Fasten nach Dr. Buchinger	€ 675,--	Basenfasten	€ 775,--
Doppelzimmer	Fasten nach Dr. Buchinger	€ 615,--	Basenfasten	€ 715,--
Einzelzimmer	Fasten nach Dr. Buchinger	€ 675,--	Basenfasten	€ 775,--

### Mitfasten und zuhause übernachten: HERZLICH WILLKOMMEN!

Fasten in der Gruppe, mit kompetenter Begleitung, vielen Impulsen und allem was dazugehört.  
Kosten inkl. Fastenverpflegung, Tagesprogramm, Zimmer für den Tagesaufenthalt werden zur Verfügung gestellt

Fasten nach Dr. Buchinger € 571,-- Basenfasten € 671,--

bitte umblättern



### Wir begleiten Sie

#### Fastenleiterin Elisabeth Klösch

Begleiten wird Sie die ärztl. gepr. Fastenbegleiterin Elisabeth Klösch: „Mir ist es wichtig, neben den körperlichen Fastenprozess auch den seelischen Prozess zu begleiten. Fasten bedeutet für mich auch, lernen sich selbst wieder mehr wahrzunehmen.“

#### Chirurg Dr. Georg Lexer

Dr. Georg Lexer. "Das Ziel ist es Menschen, die zu uns kommen, einen achtsamen Blick auf ihr Leben und ihre Situation bekommen und 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".

#### Andrea Unterguggenberger - Bio-Bäuerin

Diese Fastenwoche auf unserem Hof, einem zertifizierten Green Care Auszeit Hof, soll ein sinnstiftendes Erlebnis sein, welches Sie zum Umdenken bewegt.

Unterstützung bei der "Hilfe zur Selbsthilfe"

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt!

Peintnerhof im Lesachtal  
Familie Unterguggenberger  
Niedergail 3  
9653 Liesing  
[www.peintnerhof.at](http://www.peintnerhof.at)

**Anmeldung und mehr Information bei Elisabeth Klösch Tel. 0664 133 3204;**

**Web: [www.energiegeladen.co.at](http://www.energiegeladen.co.at)**

Anmeldung für den Termin im Frühjahr bis 24.04.2021 erbeten

Anmeldung für den Termin im Herbst bis 25.09.2021 erbeten