

## Gesundheitsfördernde Fastenwoche mit Elisabeth Klösch, 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.

### 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".*

| 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> <li>➤ gegebenenfalls Schüßlersalze und div. Hilfsmittel</li> </ul> | <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> <li>➤ Rezepte für die basische Küche</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Entlastungsmenü</li> <li>➤ 1x täglich frisch gepresster Obst- und Gemüsesaft</li> <li>➤ Gebundene und klare Suppe zu Mittag</li> <li>➤ Versch. Teesorten, erstklassiges Quellwasser</li> <li>➤ Beim Basenfasten versorgt Sie Andrea mit regionalen, gesunden Lebensmitteln</li> <li>➤ Wohnen im Holz – Ferienwohnungen mit großzügiger Terrasse</li> </ul> |

**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,-- |

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**

**[www.energiegeladen.co.at/gesundheitsfoerdernde-fastenwoche.html](http://www.energiegeladen.co.at/gesundheitsfoerdernde-fastenwoche.html)**

Anmeldung für den Termin im Frühjahr bis 24.04.2022 erbeten  
Anmeldung für den Termin im Herbst bis 17.09.2022 erbeten

**Termine:**

01.05. - 07.05.2022

02.10. - 08.10.2022