

FASTENPAKET

Zwei Einstiegstage. Sechs Fastentage. Zwei Aufbautage. Facettenreiches Rahmenprogramm. Unverbindliches Zusatzprogramm.

Genuss

- Verpflegung in BIO-Qualität mit frischen, regionalen Lebensmitteln
- geschmackvolle natürliche Teevariationen
- Aromawasser und Mineralwasser
- Basenbrühe
- frischgepresste Obst- und Gemüsesäfte
- Sauerkrautsaft
- Heilerde, Basenpulver

Sport

- Funktionsgymnastik
- Wassergymnastik
- geführte Wanderungen, Nordic Walking
- Line Dance, Tanzworkout, Bauchtanz
- Yoga, Qi Yoga
- Fitnessraum, Hallenbad, Golfsimulator

Auszeit

- Klangschaalenmeditation
- Muskelentspannung nach Jacobson
- Kurzmeditation
- Gehmeditation
- Waldbaden, Wassertreten
- großzügiger Spa, Ruheräume
- Meditationsraum, Bibliothek

Wissen

- Fastentrainer stehen unterstützend zur Seite
- Fasten-, Ernährungs- und Bewegungsvorträge
- Säure-Basen-Workshop
- Kochworkshop



Kochworkshop.

Zusatzprogramm

Eine Teilnahme kann vor Ort entschieden werden. Die Programme variieren je nach Fastentermin, sind nicht im Paket inkludiert und kostenpflichtig. Mindestteilnehmeranzahl.

Bauchtanz	3 x 1,5 h	€ 90
Digitalfotografie	3 x 2 h	€ 90
Golf	5 Greenfees	€ 237
Hatha Yoga	4 x 1,5 h	€ 75
Kochen	2 x 2 h	€ 70
Kräuter	3 x 2 h	€ 60
Kunst.Coaching	2 x 1,5 h	€ 64
Line Dance	4 x 1 h	€ 45
Malen	3 x 2 h	€ 120
Mal-Workshop	3 x 2 h	€ 120
Mentaltraining	3 x 1,5 h	€ 90
Naturkosmetik	3 x 2 h	€ 60
Qi Gong	4 x 1,5 h	€ 95
Qi Yoga	4 x 1,5 h	€ 50
Räuchern.Aroma	3 x 2 h	€ 60
Selbst-Hypnose	3 x 2 h	€ 180
Tanzworkout	4 x 1 h	€ 45
Trommeln	3 x 1,5 h	€ 85
Yoga	4 x 1,5 h	€ 50

TERMINE. 2022

Obst-Gemüse- und Tee-Saft-Fasten

Tee-Saft-Fasten

Wohlfühlsummer

Jänner

1	Neujahr	
2	Sonntag	
3	Montag	Yoga
4	Dienstag	
5	Mittwoch	
6	Hl. 3 Könige	
7	Freitag	
8	Samstag	
9	Sonntag	
10	Montag	
11	Dienstag	
12	Mittwoch	
13	Donnerstag	
14	Freitag	K.Coaching Tanzworkout
15	Samstag	
16	Sonntag	
17	Montag	
18	Dienstag	
19	Mittwoch	
20	Donnerstag	
21	Freitag	
22	Samstag	
23	Sonntag	
24	Montag	Yoga
25	Dienstag	
26	Mittwoch	
27	Donnerstag	
28	Freitag	
29	Samstag	
30	Sonntag	
31	Montag	

Februar

1	Dienstag	Kochen Yoga
2	Mittwoch	
3	Donnerstag	
4	Freitag	
5	Samstag	
6	Sonntag	
7	Montag	
8	Dienstag	
9	Mittwoch	
10	Donnerstag	
11	Freitag	Qi Gong Malen
12	Samstag	
13	Sonntag	
14	Montag	
15	Dienstag	
16	Mittwoch	
17	Donnerstag	
18	Freitag	
19	Samstag	
20	Sonntag	
21	Montag	Tanzwork.
22	Dienstag	
23	Mittwoch	
24	Donnerstag	
25	Freitag	
26	Samstag	
27	Sonntag	
28	Montag	

März

1	Dienstag	K.Coaching	
2	Mittwoch		
3	Donnerstag		
4	Freitag		
5	Samstag		
6	Sonntag		
7	Montag		Kochen
8	Dienstag		
9	Mittwoch		
10	Donnerstag		
11	Freitag		
12	Samstag		
13	Sonntag		
14	Montag		
15	Dienstag		
16	Mittwoch	Tanzworkout Kochen	
17	Donnerstag		
18	Freitag		
19	Samstag		
20	Sonntag		
21	Montag		
22	Dienstag		
23	Mittwoch		
24	Donnerstag		
25	Freitag		Trommeln Naturkosmetik
26	Samstag		
27	Sonntag		
28	Montag		
29	Dienstag		
30	Mittwoch		
31	Donnerstag		

April

1	Freitag	Line Dance Mentaltraining
2	Samstag	
3	Sonntag	
4	Montag	
5	Dienstag	
6	Mittwoch	
7	Donnerstag	
8	Freitag	
9	Samstag	
10	Sonntag	
11	Montag	K.Coaching Yoga
12	Dienstag	
13	Mittwoch	
14	Donnerstag	
15	Freitag	
16	Samstag	
17	Ostersonnt.	
18	Ostermont.	
19	Dienstag	
20	Mittwoch	
21	Donnerstag	
22	Freitag	
23	Samstag	
24	Sonntag	
25	Montag	Hypnose
26	Dienstag	
27	Mittwoch	
28	Donnerstag	
29	Freitag	
30	Samstag	

Mai

1	Staatsfeiert.	Tanzworkout
2	Montag	
3	Dienstag	
4	Mittwoch	
5	Donnerstag	
6	Freitag	
7	Samstag	
8	Sonntag	
9	Montag	
10	Dienstag	
11	Mittwoch	Golf Trommeln
12	Donnerstag	
13	Freitag	
14	Samstag	
15	Sonntag	
16	Montag	
17	Dienstag	
18	Mittwoch	
19	Donnerstag	
20	Freitag	
21	Samstag	
22	Sonntag	
23	Montag	
24	Dienstag	
25	Mittwoch	
26	Christi Hf	
27	Freitag	
28	Samstag	
29	Sonntag	Kräuter
30	Montag	
31	Dienstag	

Juni

1	Mittwoch	Yoga	
2	Donnerstag		
3	Freitag		
4	Samstag		
5	Pfingstso.		
6	Pfingstmo.		
7	Dienstag		Bauchtanz
8	Mittwoch		
9	Donnerstag		
10	Freitag		
11	Samstag		
12	Sonntag		
13	Montag		
14	Dienstag		
15	Mittwoch		
16	Fronleichn.	Golf Bauchtanz	
17	Freitag		
18	Samstag		
19	Sonntag		
20	Montag		
21	Dienstag		
22	Mittwoch		
23	Donnerstag		
24	Freitag		
25	Samstag		
26	Sonntag	Mal-Workshop Qi Yoga	
27	Montag		
28	Dienstag		
29	Mittwoch		
30	Donnerstag		

Juli

1	Freitag	Mentaltraining
2	Samstag	
3	Sonntag	
4	Montag	
5	Dienstag	
6	Mittwoch	
7	Donnerstag	
8	Freitag	
9	Samstag	
10	Sonntag	
11	Montag	Tanzworkout
12	Dienstag	
13	Mittwoch	
14	Donnerstag	
15	Freitag	
16	Samstag	
17	Sonntag	
18	Montag	
19	Dienstag	
20	Mittwoch	
21	Donnerstag	Wohlfühlsummer
22	Freitag	
23	Samstag	
24	Sonntag	
25	Montag	
26	Dienstag	
27	Mittwoch	
28	Donnerstag	
29	Freitag	
30	Samstag	
31	Sonntag	

August

1	Montag	Wohlfühlsummer
2	Dienstag	
3	Mittwoch	
4	Donnerstag	
5	Freitag	
6	Samstag	
7	Sonntag	
8	Montag	
9	Dienstag	
10	Mittwoch	
11	Donnerstag	Qi Gong
12	Freitag	
13	Samstag	
14	Sonntag	
15	Maria Him.	
16	Dienstag	
17	Donnerstag	
18	Freitag	
19	Samstag	
20	Montag	
21	Sonntag	
22	Dienstag	
23	Mittwoch	
24	Donnerstag	
25	Freitag	
26	Samstag	
27	Sonntag	
28	Montag	
29	Dienstag	
30	Donnerstag	
31	Mittwoch	

September

1	Donnerstag	Hypnose Tanzworkout
2	Freitag	
3	Samstag	
4	Sonntag	
5	Montag	
6	Dienstag	
7	Mittwoch	
8	Donnerstag	
9	Freitag	
10	Samstag	
11	Sonntag	Malen Line Dance
12	Montag	
13	Dienstag	
14	Mittwoch	
15	Donnerstag	
16	Freitag	
17	Samstag	
18	Sonntag	
19	Montag	
20	Dienstag	
21	Mittwoch	
22	Donnerstag	
23	Freitag	Trommeln Golf
24	Samstag	
25	Sonntag	
26	Montag	
27	Dienstag	
28	Mittwoch	
29	Donnerstag	
30	Freitag	

Oktober

1	Samstag	Tanzworkout Mentaltr.
2	Sonntag	
3	Montag	
4	Dienstag	
5	Mittwoch	
6	Donnerstag	
7	Freitag	
8	Samstag	
9	Sonntag	
10	Montag	
11	Dienstag	K.Coaching Hatha Yoga
12	Mittwoch	
13	Donnerstag	
14	Freitag	
15	Samstag	
16	Sonntag	
17	Montag	
18	Dienstag	
19	Mittwoch	
20	Donnerstag	
21	Freitag	Yoga
22	Samstag	
23	Sonntag	
24	Montag	
25	Dienstag	
26	Nationalf.	
27	Donnerstag	
28	Freitag	
29	Samstag	
30	Sonntag	
31	Montag	

November

1	Allerheiligen	Bauchtanz Räuchern
2	Mittwoch	
3	Donnerstag	
4	Freitag	
5	Samstag	
6	Sonntag	
7	Montag	
8	Dienstag	
9	Mittwoch	
10	Donnerstag	
11	Freitag	K.Coaching Yoga
12	Samstag	
13	Sonntag	
14	Montag	
15	Dienstag	
16	Mittwoch	
17	Donnerstag	
18	Freitag	
19	Samstag	
20	Sonntag	
21	Montag	Qi Gong
22	Dienstag	
23	Mittwoch	
24	Donnerstag	
25	Freitag	
26	Samstag	
27	Sonntag	
28	Montag	
29	Dienstag	
30	Mittwoch	

Dezember

1	Donnerstag	Yoga
2	Freitag	
3	Samstag	
4	Sonntag	
5	Montag	
6	Dienstag	
7	Mittwoch	
8	Maria Empf.	
9	Freitag	
10	Samstag	
11	Sonntag	Yoga
12	Montag	
13	Dienstag	
14	Mittwoch	
15	Donnerstag	
16	Freitag	
17	Samstag	
18	Sonntag	
19	Montag	
20	Dienstag	
21	Mittwoch	
22	Donnerstag	
23	Freitag	
24	Hl. Abend	
25	Christtag	
26	Stefanitag	
27	Dienstag	
28	Mittwoch	
29	Donnerstag	
30	Freitag	
31	Silvester	