

FASTEN MIT WEITBLICK

auf Burg Altpernstein

Fastenwochen mit Programm Buchinger-, Basen- oder Intervallfasten

Finden Sie Ihren Weg zu Einkehr, Neuausrichtung und einem neuen Gefühl der Leichtigkeit! Die Fastenwochen auf Burg Altpernstein, inmitten der herrlichen Bergkulisse, helfen Ihnen, zur Ruhe zu kommen und neue Kräfte zu sammeln!



Fastentermine 2022

Fastenart	Kursbeginn/-ende		Thema	LeiterIn
Buchinger	20.3.	26.3.	Fasten im Frühling	Marie Spiesmaier
Buchinger	3.4.	8.4.	Fasten und Wandern	Verena Hübner
Basen-Intervall	10.4.	16.4.	Osterfasten auf der Burg	Traudi Zlanabittig-Leeb, Luise Leputsch
Buchinger	24.4.	30.4.	Fasten Wandern Yoga	Marie Spiesmaier
Buchinger	2.10.	8.10.	Fasten und Wandern	Verena Hübner
Buchinger	9.10.	15.10.	Fastenwandern mit Leib und Seele	Mathilde Schwaiger
Buchinger	23.10.	29.10.	Auszeit für mich	Hochrieder Irmtraud
Buchinger	30.10.	5.11.	Fastenwandern mit Leib und Seele	Mathilde Schwaiger
Basen-Intervall	6.11.	12.11.	Basenfasten und Schaukochen	Marie Spiesmaier, Martin Thaller
Buchinger	13.11.	19.11.	Fasten mit Humor	Luise Leputsch
Buchinger	20.11.	26.11.	Fasten Wandern Yoga	Marie Spiesmaier
Buchinger	27.11.	3.12.	In die Stille gehen	Traudi Zlanabittig-Leeb
Buchinger	25.12.	31.12.	Fasten und Winterwandern	Verena Hübner

Unsere FastenleiterInnen



Irmtraud Hochrieder



Verena Hübner



Luise Leputsch



Mathilde Schwaiger



Marie Spiesmaier



Martin Thaller



Traudi Zlanabittig-Leeb

Details und Buchung unter www.fastenmitweitblick.at

Burg Altpernstein, Altpernstein 1, 4560 Micheldorf, burgaltpernstein@isk-austria.at, 0732 601 600

- ✿ warme, gemütliche Vollholzzimmer mit Dusche/WC
- ✿ Kraftplätze
- ✿ Wanderwege
- ✿ Aussichtsterrasse
- ✿ Yoga- und Meditationsräume
- ✿ Lesestüberl
- ✿ Tischtennis
- ✿ Infrarot

