

FASTEN MIT WEITBLICK

auf Burg Alpernstein



RUHE & KRAFT

die ganze Burg EXKLUSIV für die Fastengruppe

Fastenwochen mit Programm

Buchinger- oder Basenfasten

Die innere Balance finden, sich frei fühlen, entschlacken und abnehmen. Auf Burg Alpernstein, auf ca. 900 m Seehöhe, fällt es leicht, alten Gewohnheiten zu entsagen und eine Woche der Regeneration einzulegen.

Unsere ausgebildeten FastenleiterInnen haben für Sie maßgeschneiderte Wochen mit unterschiedlichen Fastenmethoden und begleitenden Programmen zusammengestellt.

Termine Herbst/Winter 2022:

Marie Spiesmaier, Martin Thaller

✿ Basenfasten und Schaukochen / Basenfasten (6.11.-12.11.)



Luise Leputsch

✿ Fasten-Wandern mit Humor / Buchinger (13.11.-19.11.)



Marie Spiesmaier

✿ Fasten Wandern Yoga / Buchinger (20.11.-26.11.)



Traudi Zlanabitnig-Leeb

✿ Mit Fasten zur Stille / Buchinger (27.11.-3.12.)



Verena Hübner

✿ Fasten und Wandern / Basen-/Buchinger (04.12.-10.12.)

✿ Fasten und Winterwandern / Buchinger (25.12.-31.12.)



Adriana Marchetti, Peter Leeb

✿ Burgfasten in der staden Zeit / Basen-/Buchinger (11.12.-17.12.)



“ Es war, als tauche man in eine andere Welt ein. Diese Burg mit ihrer wunderbaren Lage ist schon etwas ganz Einmaliges für eine Fastenwoche.“

Margot T., Feldkirchen



Fotos privat (6), Marianne Mittermayr (3), veremahuebner_outdoors, Martin Jordan Fotografie, Helena Wimmer, Rudolf Laesser, KBW Salzburg

Details und Buchung: www.fastenmitweitblick.at

Burg Alpernstein, Alpernstein 1, 4560 Micheldorf ✿ burgalpernstein@isk-austria.at, 0732 601 600 70

- ✿ 1000 Jahre alt und komplett renoviert
- ✿ warme, gemütliche Zimmer mit Dusche/WC
- ✿ Vollholzbetten mit Grüne-Erde-Matratzen
- ✿ Kraftplätze
- ✿ Wanderwege
- ✿ Aussichtsterrasse
- ✿ Yoga- und Meditationsräume
- ✿ Lesestüberl
- ✿ Tischtennis
- ✿ Infrarot
- ✿ u.v.m.



www.burgalpernstein.at