

FASTEN MIT WEITBLICK

auf Burg Altpernstein

Fastenwochen mit Programm

Buchinger- oder Basenfasten



Die innere Balance finden, sich frei fühlen, entschlacken und abnehmen. Auf Burg Altpernstein, 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:

Verena Hübner

- ✿ Fasten und Wandern / Buchinger (02.10.-08.10.)
- ✿ Fasten und Winterwandern / Buchinger (25.12.-31.12.)



Mathilde Schwaiger

- ✿ Fastenwandern mit Leib und Seele / Buchinger (09.10.-15.10.)
- ✿ Fastenwandern mit Leib und Seele / Buchinger (30.10.-05.11.)



Adriana Marchetti, Peter Leeb

- ✿ Burgfasten im Goldenen Herbst / Buchinger (16.10.-22.10.)
- ✿ Burgfasten in der staden Zeit / Buchinger (11.12.-17.12.)



Irmtraud Hochrieder

- ✿ Auszeit für mich / Buchinger (23.10.-29.10.)



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 Zlanabitzig-Leeb

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



RUHE & KRAFT

die ganze Burg EXKLUSIV für die Fastengruppe



„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), veremahueber_outdoors, Martin Jordan Fotografie, Helena Wimmer, Rudolf Laresser, KBW Salzburg

Details und Buchung: www.fastenmitweitblick.at



Burg Altpernstein, Altpernstein 1, 4560 Micheldorf ✿ burgaltpernstein@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.burgaltpernstein.at