

FASTEN MIT WEITBLICK

auf Burg Altpernstein



RUHE & KRAFT
die ganze Burg EXKLUSIV
für die Fastengruppe



Fastenwochen mit Programm

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.

Die nächsten Fastentermine:

Verena Hübner

- ✿ Fasten und Winterwandern / Buchingerfasten (25.12. – 31.12. 2022)
- ✿ Fasten und Wandern / Buchingerfasten (12.03. – 18.03. 2023)
- ✿ Fasten und Wandern / Buchingerfasten (03.12. – 09.12.2023)



Adriana Marchetti

- ✿ Burgfasten im Frühling / Basenfasten (26.03. – 01.04. 2023)
- ✿ Fasten in der stillen Zeit / Basenfasten (10.12. – 16.12. 2023)



Traudi Zlanabitnig-Leeb, Luise Leputsch

- ✿ Osterfasten auf der Burg / Basenfasten (02.04. – 08.04. 2023)



Marie Spiesmaier

- ✿ Fasten Wandern Yoga / Buchingerfasten (16.04. – 22.04. 2023)
- ✿ Fasten Wandern Yoga / Buchingerfasten (25.11. – 01.12.2023)



Marie Spiesmaier, Martin Thaller

- ✿ Basenfasten und Schaukochen / Basenfasten (12.11. – 18.11. 2023)



“ 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



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.



Fotos: privat (4), Helena Wimmer (2), Marie Spiesmaier, Günther Edenstock, Verena Hübner, outdoor, KBW Salzburg, CDRHAUS Marienrichtwestern GmbH / www.LARRESSER.com, Walter Lutenberger, soledesignby – stock.adobe.com