



DEINE FASTENZEIT IM KLOSTER PERNEGG

**URLAUB MACHEN VOM ESSEN –
FASTEN MIT BEWEGUNG &
MENTALEN IMPULSEN**



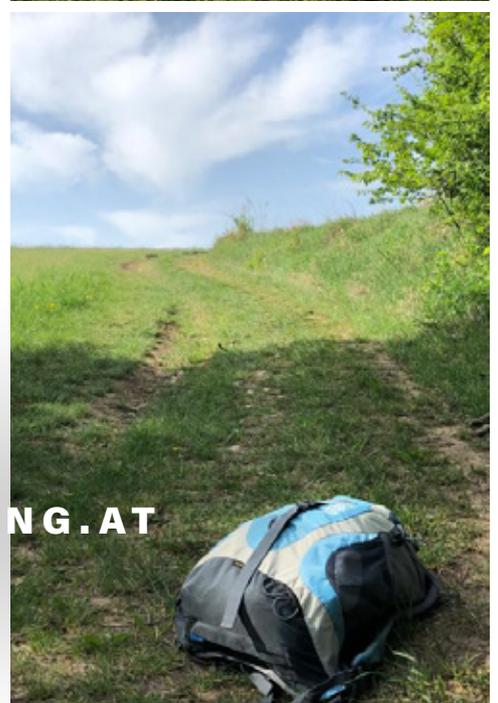
WWW.KOERPERZEIT-GOLLING.AT

BY BIANCA ECKHARDT



**FASTEN
BEWEGUNG
MENTALE IMPULSE**

KÖRPERZEIT





KÖRPERZEIT



**FASTEN
BEWEGUNG
MENTALE IMPULSE**

SPORT · FASTEN · SKIN



BIANCA ECKHARDT
ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin &
Gesundheits- und Fitnesstrainerin

HALLO!

Das Kloster Pernegg ist ein Ort zum Verlieben. Man kommt zur Ruhe, wirft einen Blick in sein Herz, erweitert den Geist und man ist motiviert sich zu bewegen.

Gerne begleite ich dich beim >Urlaub machen vom Essen<. Der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung, kombiniert mit Bewegungseinheiten und mentalen Impulsen, lässt dich als Fastenden eine einmalige Leichtigkeit verspüren. Die Bewegungseinheiten werden für jedes Fitnesslevel angepasst.

Freu mich, Bianca

BY BIANCA ECKHARDT
IN KOOPERATION MIT



DEINE FASTENZEIT IM KLOSTER PERNEGG

WAS DICH ERWARTET

ALLGEMEIN

- *Eine Woche Zeit für mich & Fokus auf eigene Bedürfnisse
- *Freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung
- *Teebar, Vitalsaft und Abendsuppe nach Buchinger
- *Tägliche Fastenbegleitung & frei wählbares Aktiv- und Mentalprogramm
- *Fastenunterstützende Maßnahmen
- *Austausch- und Befindlichkeitsrunden in der Gruppe
- *Umfangreiche Mappe mit wertvollen Fasteninformationen
- *Eindrucksvolle Natur & stimmungsvolles Kloster

AKTIV- UND BEWEGUNGSPROGRAMM

- *Aktives Erwachen in der Natur mit Mobilisationsübungen
- *Spaziergang in der Stille am Morgen
- *Leichte und mittlere Wanderungen
- *Mobilisations- und Kräftigungseinheiten (gelenkschonendes Training mit Redondobälle / AirexPad / Theraband)
- *Entspannungsübungen PMR
- *Fayo (Faszienübungen)
- *Infovorträge Fastenstoffwechsel & Ernährungstipps für die Tage danach

MENTALE IMPULSE

- *Achtsamkeitsübungen
- *Fastentagebuch zur persönlichen Reflexion & Kreativität
- *täglich mentaler Impuls zur Lebensausrichtung

TERMINE 2022

17.09. bis 24.09. | 22.10. bis 29.10. | 10.12. bis 17.12.

TERMINE 2023

11.02. bis 18.02. | 24.06. bis 01.07. | 09.09. bis 16.09.

DETAILS Pauschalpreis ab Euro 699,- im DZ, 7 Nächte inkl. Verpflegung Buchingerfasten und Fastenbegleitung, Kloster Pernegg

ANMELDUNG www.koerperzeit-golling.at | +43 660/4693288
ODER www.klosterpernegg.at