

Hotelinhaberin **STEFANIE**

Fastenbegleiterin **BIANCA**

DEINE FASTENZEIT IM HOTEL PASS LUEG

ERLEBE DAS GEFÜHL
DER KÖRPERLICHEN UND
GEISTIGEN LEICHTIGKEIT

WWW.KOERPERZEIT-GOLLING.AT

BLUNTAU

BY BIANCA ECKHARDT



FASTEN
BEWEGUNG
MENTALE IMPULSE

KÖRPERZEIT

SCHEFFAU

HOTEL PASS LUEG



KÖRPERZEIT



**FASTEN
BEWEGUNG
MENTALE IMPULSE**

SPORT · FASTEN · SKIN



BIANCA ECKHARDT
ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin &
Gesundheits- und Fitnesstrainerin

DEIN BEGLEITPROGRAMM ZUM FASTENERLEBNIS

BEWEGUNGSANGEBOT

Aktives Erwecken . Mobilitäts- und
Kräftigungseinheiten . Entspannungseinheiten .
Wanderungen im Naturparadies

MENTALE IMPULSE

Tagesimpulse . Mentale Ausrichtung für
das Leben . Tagebuch für Körper, Geist & Herz .
Achtsamkeitsübungen

VORTRÄGE & BEFINDLICHKEITSRUNDEN

Vorträge zum Thema: Fasten, Fettstoffwechsel,
Säure-Basen-Haushalt, Informationen zu den
Aufbautagen und der Ernährung nach dem Fasten,
Befindlichkeitsrunden zum Austausch



BY **BIANCA ECKHARDT**
IN KOOPERATION MIT



DEINE FASTENZEIT IM HOTEL PASS LUEG

Eingebettet in die traumhafte Bergwelt der Alpen,
zwischen Hagen- und Tennengebirge, befindet sich Dein
Fastenhotel. Die Umgebung von Golling bietet wunder-
bare Wandermöglichkeiten und Spazierwege.

METHODE UND DETAILS

1. FASTEN NACH BUCHINGER

Methode: Gemüsebrühe, Gemüse-/Obstsäfte, keine feste Nahrung

- * 6 Nächte im Einzelzimmer * täglich umfangreiche Fastenbegleitung
- * Tee- und Wasserbar 24 Stunden * Basenpulver & Glaubersalz
- * Basische Gerichte für den Ankunfts- und Abreisetag
- * Mittagssaft aus Gemüse/Obst und Fastensuppe am Abend
- * Saunabereich, 17 bis 23 Uhr * Tennengau Card * Eintritt Salzachklamm

Gesamt Euro 650,00 pro Person

2. BASEN- UND INTERVALLFASTEN

Methode: Basische Ernährung mit 16 Stunden Esspause

- * 6 Nächte im Einzelzimmer * täglich umfangreiche Fastenbegleitung
- * Tee- und Wasserbar 24 Stunden * Basenpulver & Glaubersalz
- * 2 x täglich Basische Gerichte * Saunabereich, 17 bis 23 Uhr
- * Tennengau Card * Eintritt Salzachklamm

Gesamt Euro 750,00 pro Person



TERMINE

08. bis 14. Okt. 2022
12. bis 18. Nov. 2022
11. bis 17. März 2023
15. bis 21. April 2023
05. bis 12. Mai 2023

ANMELDUNG

www.passlueg.at | +43 6244/42 80 **ODER**
www.koerpezeit-golling.at | +43 660/4693288