

Hotelinhaberin **STEFANIE**

Fastenbegleiterin **BIANCA**

BY BIANCA ECKHARDT



**FASTEN
BEWEGUNG
MENTALE IMPULSE**

KÖRPERZEIT

SCHEFFAU

DEINE FASTENZEIT IM HOTEL PASS LUEG

ERLEBE DAS GEFÜHL
DER KÖRPERLICHEN UND
GEISTIGEN LEICHTIGKEIT

WWW.KOERPERZEIT-GOLLING.AT

BLUNTAU

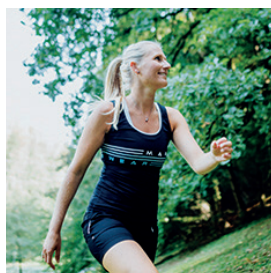
HOTEL PASS LUEG



BY BIANCA ECKHARDT
IN KOOPERATION MIT



SPORT • FASTEN • SKIN



BIANCA ECKHARDT
ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin &
Gesundheits- und Fitnesstrainerin

DEIN BEGLEITPROGRAMM ZUM FASTENERLEBNIS

BEWEGUNGSANGEBOT

Aktives Erleben . 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

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

Buchingerfasten pro Person: Euro 690,00

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

Basen- und Intervallfasten pro: Euro 790,00



TERMINE

17. bis 23. Mai 2025
08. bis 14. November 2025

ANMELDUNG

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