



BY BIANCA ECKHARDT



FASTEN  
BEWEGUNG  
MENTALE IMPULSE

KÖRPERZEIT

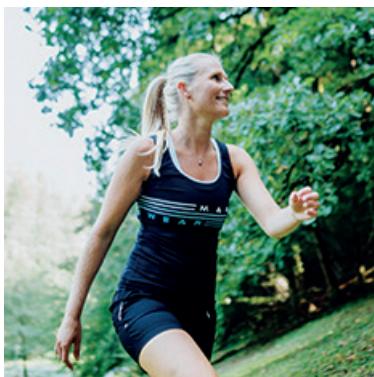
# DEINE FASTENZEIT IM KLOOSTER PERNEGGER

URLAUB MACHEN VOM ESSEN –  
FASTEN MIT BEWEGUNG &  
MENTALEN IMPULSEN



WWW.KOERPERZEIT-GOLLING.AT





**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
- \*täglicher mentaler Impuls zur Lebensausrichtung

**DETAILS** Pauschalpreis ab Euro 829,- im DZ, 7 Nächte inkl. Verpflegung  
Buchingerfasten und Fastenbegleitung, Kloster Pernegg

**ANMELDUNG** [www.koerperzeit-golling.at](http://www.koerperzeit-golling.at) | +43 660/4693288  
**ODER** [www.klosterpernegg.at](http://www.klosterpernegg.at)

