

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](http://WWW.KOERPERZEIT-GOLLING.AT)

**BLUNTAU**

**HOTEL PASS LUEG**



BY BIANCA ECKHARDT  
IN KOOPERATION MIT

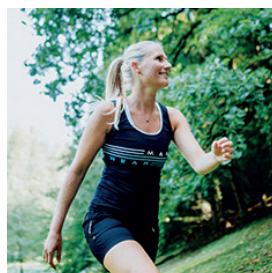


# DEINE FASTENZEIT IM HOTEL PASS LUEG

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



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

## 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

**aktuelle Termine immer auf  
der Website ersichtlich**

## ANMELDUNG

[www.passlueg.at](http://www.passlueg.at) | +43 6244/42 80 **ODER**  
[www.koerperzeit-golling.at](http://www.koerperzeit-golling.at) | +43 660/4693288