

Hotelhaberin **STEFANIE**

Fastenbegleiterin **BIANCA**

BY BIANCA ECKHARDT



FASTEN
BEWEGUNG
MENTALE IMPULSE

KÖRPERZEIT

DEINE FASTENZEIT IM HOTEL PASS LUEG

ERLEBE DAS GEFÜHL
DER KÖRPERLICHEN UND
GEISTIGEN LEICHTIGKEIT

WWW.KOERPERZEIT-GOLLING.AT



BLUNTAU



SCHEFFAU



HOTEL PASS LUEG



**FASTEN
BEWEGUNG
MENTALE IMPULSE**

SPORT · FASTEN · SKIN



BIANCA ECKHARDT
ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin &
Gesundheits- und Fitnessstrainerin

DEIN BEGLEITPROGRAMM ZUM FASTENERLEBNIS

BEWEGUNGSANGEBOT

Aktives Erwachen . 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 wunderbare 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 INTERVALFASTEN

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 Person: Euro 790,00**



TERMINE

**aktuelle Termine immer auf
der Website ersichtlich**

ANMELDUNG

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