

„Wenn du am Morgen erwachst, denke daran,
was für ein köstlicher Schatz es ist,
zu leben, zu atmen und sich freuen zu können.“
Mark Aurel

**Es ist Zeit – Zeit für
DICH**

**6 Steinerische
Basenfasten Tage**



2. bis 8. Juli 2023

oder

24. bis 30. September 2023

im 4*S Hotel STEINER, Obertauern
neu mit Adults only Rooftop-BergSPA

BASENFASTEN mit Klaudia
deine Visionen und Ziele & Indian Balance

Gönne dir diese Auszeit – bewege den Körper – während die Seele ausruht.



Dein Wohlfühlprogramm

- Basenfasten für Anfänger und Liebhaber inkl. basischer Fastenverpflegung und Autophagie
- Ganztags Teebar in unserem BergSPA
- Eine Wohlfühlbehandlung aus unserem BergSPA Angebot (25 Minuten)
- Bewegt in den Morgen (Indian Balance, gehen, schwimmen)
- Impulsvorträge zum Thema Fasten, Ernährung und Essen danach
- täglich Leberwickel mit Moorpackung genießen
- täglich Naturbaden und die heilende Kraft der Berge und des Waldes bei einer Bewegungseinheit in der Bergwelt von Obertauern spüren
- eine geführte Kräuterwanderung durch Obertauern
- Thementag: Kreiere deine Visionen und Ziele neu
- Stille-Zeit
- Geführte Phantasiereise mit Klängen und Saunaaufgüsse
- Workshop in unserer Kreativwerkstatt
- Wickel, Peelings und weitere Wohlfühlbehandlungen optional in unserem BergSPA buchbar

Anmeldung bei

Klaudia Molner

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin,
Gesundheitscoach, Indian Balance Instructor
0043 664 8123481

klaudia@dein-gesundheitscoach.at

www.dein-gesundheitscoach.at

oder

4*S Hotel Steiner, Obertauern
0043 6456 7306

info@hotel-steiner.at

www.hotel-steiner.at



ab EUR 1.052,00
pro Person/
Aufenthalt