

„Das Fasten ist der Frieden des Körpers.“
Chrysologus, Bischof von Ravenna



BASENFASTEN mit Klaudia

Achtsames Frühlingserwachen &
Indian Balance

So, 19. März bis

Sa, 25. März 2023

im 5* Hotel Pulverer

mit Wellness Oase und hauseigener Thermalquelle
Bad Kleinkirchheim in den Nockbergen

Achtsam in den Frühling starten, Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.



Dein Wohlfühlprogramm

- 7 Tage Basenfasten inkl. basischer Fastenverpflegung und Autophagie
- Ganztägige Teebar und hauseigenes Heilwasser inkludiert
- Eine Nock-Vital Teilmassage 25 Min inklusive
- Bewegt in den Morgen (Indian Balance, gehen, schwimmen)
- Indian Balance erleben – den Körper bewegen, während die Seele ausruht
- Impulsvorträge zum Thema Fasten, Ernährung, Darm-fit und Essen danach
- täglich Moor-Leberwickel genießen und entspannen
- täglich begleitete Bewegungseinheiten und die heilende Kraft der Nockberge spüren und inhalieren
- Achtsames Frühlingserwachen – innehalten und bewusst wahrnehmen
- Stille Zeit
- 2100 m2 WellnessOase mit Thermalheilwasser und Saunalandschaft
- Wellness oder Beauty-Behandlungen aus dem Hotel-Angebot optional zubuchbar
- Ausflug in die Bergwelt der Nockberger optional geplant

Anmeldung bei

Kludia Molner

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin,
Gesundheitscoach, Indian Balance Instructor

0043 664 8123481

kludia@dein-gesundheitscoach.at

www.dein-gesundheitscoach.at

oder

5* Hotel Pulverer, Bad Kleinkirchheim

0043 4240 744

hotel@pulverer.at

www.pulverer.at/urlaubs-zuckerln



ab **EUR 1.134,00**
pro Person/Woche
All Inclusive/Programm