

Heil- und Basen
FASTEN MIT KLAUDIA
&
Indian Balance
mit Rücken und Faszien FIT



Termine 2024



FASTEN und einfach Pause machen,
Vom „Zuviel“ entlastet auf allen Ebenen.
Sich selbst wieder zu spüren und ein Gefühl zu entwickeln:
„Was tut mir im Moment gut.“

Termine 2024 im Überblick

7. - 13. Jänner	S.14
Johannes Schlössel, Pallotiner Kloster, Salzburg	
19. - 26. Jänner (8 Tage)	S.6
4*Wellness Hotel Sperlhof, Windischgarsten	
16. - 23. Februar	S.16
Fasten mit der evangelischen Gemeinde Wallern	
1. Februar Gesundheits- und Infovortrag zum Heil- und Basenfasten	
8. - 15. März	S.18
Fasten mit der Gesunden Gemeinde Piberbach am Zaisslgut,	
15. Jänner Gesundheits- und Infovortrag zum Heil- und Basenfasten	
23. - 30. März (Karwoche)	S.14
Johannes Schlössel, Pallotiner Kloster, Salzburg	
11. - 20. April (10 Tage)	S.8
Hotel Dorfwirt, Rechberg, OÖ , Stoakraftweg	
2. - 8. Juni	S.12
5 *Thermen Hotel Pulverer, Bad Kleinkirchheim, Kärnten	
7. - 13. Juli	S.10
4*S Wellness Hotel Steiner, Obertauern, Salzburg	
25. - 31. August	S.8
Hotel Dorfwirt, Rechberg,OÖ , Stoakraftweg	
15. - 21. September	S.10
4*S Wellness Hotel Steiner, Obertauern, Salzburg	
19. - 26. Oktober	S.14
Johannes Schlössel, Pallotiner Kloster, Salzburg	
2. - 9. November	S.21
Online Heil- und Basenfasten	
18. Oktober Infovortrag zum Online Heil und Basenfasten	
16. - 23. November	S.14
Johannes Schlössel, Pallotiner Kloster Salzburg	
8. - 15. Dezember (8Tage)	S.6
4* Wellness Hotel Sperlhof, Windischgarsten	

Mein Motto:

**„Am Ende des Tages sollten deine Füße dreckig,
dein Haar zersaust und deine Augen leuchtend sein.“**



Ausbildungen:

- ⇒ Ärztliche geprüfte Fastenleiterin
- ⇒ Zertifizierter Gesundheitscoach
- ⇒ Indian Balance Instructor

Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit mit dir selbst.
Fühl dich freier, fitter, gesünder und einfach wohl in nur 7 Tagen.
Genieße es wieder, in deinem Körper zu wohnen.

Das erlebst du beim **Fasten mit Klaudia**, ich freue mich auf dich.
Wir werden uns viel bewegen, ausreichend Zeit für Ruhe und Meditationen haben, die Umgebung unserer wunderbaren Fasten-Location erkunden und genießen können.

Zusätzlich werde ich **Indian Balance mit Rücken und Faszien FIT** anbieten. Eine Bewegungsart, bei der wir den Körper bewegen,
während die Seele ausruht.

Lassen Sie sich überraschen, wie Sie in einer Woche Ihr Atmen trainieren und beweglicher werden.

Wohlfühlpaket bei all meinen Fastenseminaren:

- Schonendes Basenfasten mit Autophagie oder Heilfasten nach Dr. Buchinger - zugleich
- Intervallfasten, Zellerneuerung und Verjüngung
- Ganztägig Teebar und frisches Wasser
- Bewegt in den Morgen
- Indian Balance mit Rückenfit und Faszien Spezial - den Körper bewegen, während die Seele ausruht
- Impulsvorträge zum Fasten, Ernährung, Darmgesundheit und Essen danach
- Täglich Leberwickel mit Moorpackung und basisches Fußbad genießen
- Zeit für Austausch und Begegnung
- Stille Zeit genießen
- Mediationen
- Bewegung im Fastentempo in herrlicher Umgebung
- Büchertisch
- Annehmlichkeiten des Hotels und der Umgebung erleben
- Ein Ausflug inklusive
- Und vieles mehr...
- Extra Highlights finden Sie bei dem jeweiligen Hotel!



HOTEL - RESTAURANT

Sperlhof

19. bis 26. Jänner (8 Tage)
8. bis 15. Dezember (8 Tage)



Heil- oder Basenfasten im 4* Wellnesshotel Sperlhof Windischgarsten, OÖ

Inkludierte Leistungen (Highlights)

- 8 Tage **Heil- oder Basenfasten** in Autophagie
- Übernachtung in den Wohlfühlzimmern des 4* Wellness-Hotels Sperlhof
- Tägliche Bewegungseinheiten in Wald und Natur - erlebe den **Nationalpark Kalkalpen** mit seinen Schönheiten
- Fahrt mit dem **Pferdeschlitten** im Nationalpark
- Feuerschale mit Ingwer - Orangen - Pot oder heißem Tee
- **Wellnesswelt** mit beheiztem In- und Outdoor- Pool sowie **Alpen Spa & Sperl Spa**
- 1 persönliche **Wohlfühlbehandlung** (30 min. inklusive)
- Kuschelige Bademantel, und Badetücher für die Dauer des Aufenthalts
- Entdecke den **schönsten Platz Österreichs** 2018/19 beim Ausflug



Fasten mit Hund möglich!
(Vor Anmeldung)

Pauschale pro Person all inklusive im EZ € 1.190,-

<https://www.sperlhof.at/de/zimmer-pauschalen/pauschalen/wellness-basenfasten-oder-heilfasten-nach-dr-buchinger-mit-klaudia-molner>

FAM. RAAB

DER DORFWIRT



11. bis 20. April 2024 (10 Tage)
25. bis 31. August 2024 (7 Tage)



Ich bin herzlich
Willkommen!
(Voranmeldung)

3*Hotel Dorfwirt, Rechberg OÖ

Inkludierte Leistungen (Highlights)

- **7 Tage/6 Nächte** Heil- oder Basenfasten
- Übernachtung in hellen Komfort-Naturpark Zimmern
- Bewegungseinheiten am sagenumwobenen **Stoakraftweg**, Mühlviertel OÖ
- **Schwimmen** und relaxen am nahe gelegenen **Badesee**
- Eine persönliche **Verwöhn-Behandlung** inkl., weitere Behandlungen extra buchbar
- Ausflug zu besonderen **Kraftplätzen**
- Abends Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine, Kübel-dusche und ein Ruhebereich drinnen und draußen

10 Tage/9 Nächte 11. bis 20. April Heil- oder Basenfasten-zusätzliche Extras

- **Alternativ Mountainbiken** gerne mit geführter Tour - Leihrad gegen Aufpreis möglich (bitte vorreservieren)
- Spiel und Spaß beim **DISC GOLF**
- Wir entdecken **weitere Kraftplätze des Stoakraftweges**
- Noch mehr Zeit für sich selbst/intensiveres Fasten, **Achtsames** erleben

Pauschale pro Person all inclusive im EZ 7 Tage € 970,-

Pauschale pro Person all inklusive im EZ 10 Tage €1360,-

www.dorfwirt-raab.at

STEINER

**** SUPERIOR - OBERTAUERN

7. bis 13. Juli 2024
15. bis 21. September 2024



4*Superior Wellness Hotel Steiner Obertauern, Salzburg

noch effektiver Fasten auf 1750 m

Inkludierte Leistungen (Highlights)

- 7 Tage/6 Nächte **Heil- oder Basenfasten** - für Anfänger und Liebhaber
- Übernachtung in den geschmeidigen Wohntraum-Zimmern mit Bergblick
- Täglich **Naturbaden** und die heilende Kraft der Berge und des Waldes bei einer Bewegungseinheit in der **Bergwelt von Obertauern** spüren
- Eine geführte **Kräuterwanderung** mit der Biologin **NINI** Orda im Hochmoor von Obertauern
- Begleiteter Ausflug in die Bergwelt von Obertauern
- **3 Seen Wanderung**
- Wanderung zum **Johannes Wasserfall**
- **Thementag:** Bringe deine Visionen und Ziele zu Papier- wir gestalten ein **Visionboard**
- Geführte **Phantasiereise** mit Klängen und Saunaaufgüssen
- **STEINERS BergSPA** mit großem **Indoorpool** und vielen Saunen
- **Adults-only Rooftop-SPA** mit **Infinity Pool** und Saunen genießen
- **SPA Gutschein** im Wert von € 30,00
- Bademantel, Badetücher für die Zeit des Aufenthalts

**Pauschale pro Person all inklusive im EZ € 998,-
Verlängerungsnacht möglich!**

6 steinerische Heil- & Basenfasten Nächte - auch als Tagespaket buchbar - hotel-steiner.at



2. bis 8. Juni 2024



5* WELLNESS-Hotel Pulverer Bad Kleinkirchheim, Kärnten - in den Nockbergen

*Fasten verstärkt durch die eigene **HEILQUELLE***

Inkludierte Leistungen - Highlights

- 7 Tage/6 Nächte **Heil- oder Basenfasten**
- Übernachtung in den Wohntraum-Zimmern
- Bewegung im Fastentempo in Wald und Natur, wir lassen die heilende Kraft der **Nockberge** auf uns wirken
- Besuch des Ursprung der **Heilquelle**
- Hoteleigene **Thermenwelt** - sämtliche Becken werden täglich gefüllt mit einer 1/4 Million Liter frischem **Heilwasser** aus den Nockbergen
- Benutzung der 5.600 m² **WELLNESS-OASE** - inklusive hauseigener Heilquelle - das Heilwasser ist eine Wohltat für den Bewegungsapparat
- Neues **Thermal-Infinity Becken** mit Schwimmteich, Saunen, Bergkristall-Grotte uvm.
- Eine persönliche **Verwöhn-Behandlung** (25 min)
- Begleiteter **Ausflug** in die Nockberge - **Kärnten Card inklusive**
- Bademantel, Badetücher während des Aufenthalts

Pauschale all Inklusive pro Person im EZ € 1230,-

Verlängerungsnacht möglich € 155,-

Pulverer Zuckerln - Spezielle, kurzfristige Urlaubsangebote



**FASTEN MIT KLAUDIA IM KLOSTER
DER PALLOTINER - JOHANNES-SCHLÖSSL**

über den Dächern der Stadt Salzburg

4 Termine zur Wahl

07. bis 13. Jänner 2024

23. bis 30. März 2024 (Karwoche)

19. bis 26. Oktober 2024

16. bis 23. November 2024



FASTEN MIT KLAUDIA IM KLOSTER

Über den Dächern Salzburgs, auf dem Mönchsberg liegt das Kloster der Pallottiner - das Johannes-Schlössl. Tauchen Sie ein in die Stille des Klosters - in die Auszeit-oase im Zentrum der Stadt.

Inkludierte Leistungen:

- Nächtigung, Fastenverpflegung
- 24 Stunden Tee Bar
- Stille Zeit
- Täglich bewegen wir uns im Fastentempo durch die schöne Umgebung von Salzburg
- Tägliche Leberwickel und basisches Fußbad
- Themenvorträge zum Fasten und Ernährung, Darm und Essen danach
- Abwechslungsreiches Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- **Spezial: Indian Balance mit Rücken und Faszien FIT**
- Meditationen und Achtsamkeitsübungen

Das Fasten steht im Vordergrund, das Rahmenprogramm ist ein Angebot und kann individuell frei gewählt werden. Manchmal braucht es die Unterstützung der Gruppe, ein andermal die Stille und das Alleinsein oder das Vertrauensgespräch mit den Padres. Dies ist alles möglich.

6 Tage (Jänner Termin) ab € 785,-

7 Tage Basenfasten € 1.200,-

7 Tage Buchinger Fasten € 1.050,-

<https://johannes-schoessler.at>

Evangelische Gemeinde Wallern

Wir laden ein

zum

Gesundheitsvortrag & Gesundheitswoche

FASTEN MIT KLAUDIA

Fühlst du dich müde und schlapp?

Hast du ein paar Kilo`s zu viel?



Kostenfreier Info – Fastenvortrag am 01.02.2024

**um 19:00 Uhr im evangelischen Gemeindezentrum Wallern,
Evangelischer Kirchenplatz 1, 4702 Wallern**

Anmeldung:

0664 812 3 481 oder klaudia@dein-gesundheitscoach.at

0699 188 77 412 oder andrea.greinecker@gmail.com

**Begleitete Heil- oder Basenfastenwoche -
mit christlichen Impulsen**

All inklusive Programm vom 16.02. - 23.02.2024

(reserviere dir den Termin)



Evangelisches
Bildungswerk
Oberösterreich

Evangelische Gemeinde Wallern 16. bis 24. Februar 2024

„Zu Hause, im Beruf und doch LIVE begleitet FASTEN!“

Inkludierte Leistungen:

- **Heil- oder Basenfasten** nach Dr. Buchinger - Intervallfasten mit Autophagie
- **Gemeinsame Fastenmahlzeiten**, 1 mal Frühstück, 8 mal Abendessen
- Erstes Mittel zur Darmentleerung
- Eine Portion mit Natur aromatisiertes Basensalz fürs basische **Fußbad**
- Moorpackung für **Leberwickel** in der Fastenwoche
- **Indian Balance** mit Rücken und Faszien Spezial
- Wir **bewegen** uns im Fastentempo in der herrlichen Umgebung von Wallern
- Viele Tipps und Ideen, wie **Ruhe und Bewegung** auch im Berufsalltag und zu Hause gelingen kann
- Fastenbrechen - Einstieg in die Ernährung danach mit vielen Rezepten
- **Christliche Impulse**
- **Fastentagebuch, Büchertisch** und vieles mehr

Kostenfreier Infovortrag am 1. Februar 2024 um 19:00 Uhr

im evangelischen Gemeindezentrum Wallern,
Evangelischer Kirchenplatz 1, 4702 Wallern

Begleitete Fastenwoche € 220,-
Verpflegungspauschale (9 Mahlzeiten) frisch zubereitet € 90,-

Gesunde Gemeinde Piberbach

Wir laden ein zum Gesundheitsvortrag & Gesundheitswoche **FASTEN MIT KLAUDIA**

Fühlst du dich müde und schlapp?

Hast du ein paar Kilo`s zu viel?



Kostenfreier

Info – Fastenvortrag am 15.01.2024

um 18:30 Uhr am Zaisslgut
Piberbach 10, 4533 Piberbach

Anmeldung:

0664 812 34 81 oder klaudia@dein-gesundheitscoach.at

0660 525 86 00 oder christa@ichbinschmerzfrei.com

Begleitete Heil- oder Basenfastenwoche
All inklusive Programm vom 08.03.-15.03.2024
(reserviere dir den Termin)

Wir sind in dieser Woche für DICH da!



**ICH
BIN
SCHMERZFREI**

Info/Anmeldung: klaudia@dein-gesundheitscoach.at +43 664 812 34 81

Piberbach

8. bis 15. März 2024

„Zu Hause, im Beruf und doch LIVE begleitet FASTEN!“

Inkludierte Leistungen:

- **Basen- oder Heilfasten** nach Dr. Buchinger - Intervallfasten mit Autophagie
- **Rezepte, Fastentagebuch...**
- 1 Portion aromatisiertes **Basensalz** fürs basisches Fußbad
- Moorpackung für die **Leberwickel** (in der Woche)
- Erstes Mittel zur Darmentleerung
- Wir bewegen uns gemeinsam - möglichst draußen
- **INDIAN BALANCE** mit Rücken und Faszien Spezial
- Kostenfreier **Schnuppertermin „Schmerzfrei“**
- **Gemeinsame Fastenmahlzeiten** - 8 mal Abendessen, 1 mal Frühstück
- Mediationen
- Spirituelle Texte
- **Büchertisch**
- Viele Tipps und Ideen, wie **Ruhe und Bewegung** auch im Berufsalltag und zu Hause gelingen kann
- Fastenbrechen - Einstieg in die Ernährung danach mit vielen Rezepten

Kostenfreier INFOVORTAG

Montag **15. Jänner 2024** - 18:30 Uhr
am Zaisslgut, in 4533 Piberbach 10

**Begleitete Fastenwoche € 230,-
Verpflegung separat**

**"Fasten betrifft den ganzen Menschen,
jede einzelne seiner Körperzellen,
seine Seele und seinen Geist."**

Dr. Hellmut Lützner



ONLINE

Basen- oder Heilfasten mit Autophagie



2. bis 9. November 2024

Startvortrag, am 18.10.2024 - um 19:00 Uhr

(Zoom Einladung erfolgt nach der Anmeldung)

Vorteil von Online Fasten – eine **Fastenwoche bequem** und gut begleitet durchzuführen und Fasten in den beruflichen **Alltag einfließen** zu lassen.

In den Fastentagen ist es wichtig, immer **Zeit für Bewegung und Ruhe** einzuplanen.

Die Ruhephasen dienen der Erholung von Körper und Geist.

Sich bewusst eine **Auszeit** nehmen, ist während der Fastenzeit sehr wichtig.

Fasten zu Hause leicht gemacht!

- **Zellen reinigen, entsäuern, beweglicher sein**
- Inklusive Rezepte während des Fastens und auch für danach
- Wertvolle Tipps auch fürs Dranbleiben und Durchhalten
- **4 fixe Online Termine**, plus Startvortrag
- Eine Schritt für Schritt Anleitung und meine Unterstützung in dieser Fastenwoche auch außerhalb der festgelegten Termine!

Pauschalpreis für die Fastenwoche pro Person € 189,-

**In der inneren Stille hört jede Bewegung
des Denkens auf und das Herz
beginnt zu sprechen.
Die Einsamkeit festigt die Liebe,
macht sie demütig und einzigartig!**
(Indianisches Sprichwort)



INDIAN BALANCE®

Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!

Steht für

- Sinne schärfen
- Fokussiert atmen
- Ruhigen Geist und dennoch wach sowie innere Ruhe fühlen
- Achtsam den Körper bewegen, während die Seele ausruht
- Beweglichkeit fördern
- Gleichgewicht trainieren
- Muskel kräftigen und den Körper dehnen
- Balance fürs Leben fördern
- Wirbelsäule aktiv trainieren und kräftigen
- Tiefenmuskulatur stabilisieren
- Fasziales Gewebe wird elastischer und aktiviert
- Fasziale Verklebungen lösen sich

INDIAN BALANCE gibt es bei all meinen
Fastenseminaren als **Bewegungsprogramm**.

**In Piberbach gibt es einen
INDIAN BALANCE Kurs vor Ort,
bei Interesse kontaktiere mich gerne!**

Feedback



Du machst es GENIAL!

Bewegend war fasten & bewegen – geniale Kombination, und dazu das Kennenlernen von Indian Balance.

Ich habe den direkten Vergleich zu einem anderen Fastenbegleiter und das macht es mir leicht, zu sagen: Deine Fastenwoche konzentriert sich nicht nur auf „fasten“ sondern alles rundum – was dazugehört, um nachhaltig erfolgreich zu sein.

Dazu gehört Bewegung und viel Hintergrundwissen in Bezug auf Ernährung.
Frau C.

Mir hat es super gut gefallen! Es war eine tolle, spannende Erfahrung!

Ich habe viel über Ernährung dazu gelernt.

Die gemeinsame Zeit mit dir war total schön – ich habe den Aufenthalt sehr genossen. Danke für die vielen Infos und Anregungen. Du hast dir ein tolles Programm überlegt. Das Basenfasten war wirklich eine sehr angenehme Erfahrung. Ich mache es bestimmt wieder!

Frau A.

Danke!

Es war WIEDER sehr interessant und wohltuend. Mich bewegt besonders, das Klaudia es immer wieder mit ihrer Motivation schafft, mich zum Weitermachen zu bewegen, ohne etwas aufzudrängen.

Frau L.

Gefallen haben mir die neuen Gerichte, neue Ideen, neue Sportarten ausprobiert. Die Allgemeine Stimmung, Ungezwungenheit und Abwechslung.

Bewegend fand ich die Meditation mit Musik und positive Herangehensweise.

Ich bin so froh, dich kennen gelernt zu haben, Basenfasten hat so gutgetan.

DANKE

Fam. R.

Sehr kompetente Begleitung, breites Angebot und hohe Flexibilität, das Programm anzupassen.

Basenfasten – sehr gut für einen Fasteneinstieg und Ernährungsumstellung!

Frau. B.

Danke!

**„Anti-Aging“
Wenn man spät den Löffel abgeben will,
muss man sich immer früher
von Messer und Gabel
trennen können.“**

Gerhard Uhlenbruck (1929—2023)
Immunbiologe und Aphoristiker



Die Heil- oder Basenfasten Woche wird für gesunde Menschen angeboten und ist keinerlei Ersatz für eine ärztliche oder diätologische Diagnose und Behandlung. Sie bietet lediglich Information über die Möglichkeit zur Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten.

Der Inhalt erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantiert werden.

Dein Gesundheitscoach (dein-gesundheitscoach.at) und dessen Autoren übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der dargestellten Informationen ergeben.

**Respektiere deinen Körper,
wenn er dich nach einer Pause fragt.
Respektiere deine Seele,
wenn sie nach Ruhe sucht.
Respektiere dich selbst,
wenn du diese Momente brauchst.
DU verdienst sie.
Ich freue mich auf DICH
Alles Liebe
*Klaudia Molner***



Klaudia Molner

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin
Zertifizierter Gesundheitscoach
Indian Balance Instructor

Ignaz Pelikan Gasse 10
4540 Bad Hall

0043 664 812 34 81
klaudia@dein-gesundheitscoach.at
www.dein-gesundheitscoach.at