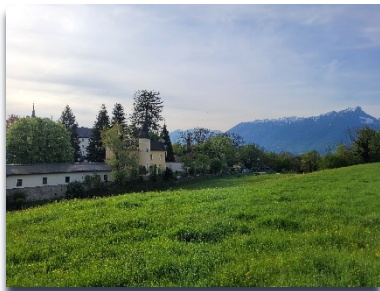


# SALZBURGER KLOSTER FASTEN WANDERN & INDIAN BALANCE MIT KLAUDIA



Basen & Buchingerfasten, Intervallfasten - 6 bzw. 7 Tage



## 5 TERMINE zur Wahl beim Klosterfasten mit Klaudia im Jahr 2024

Sonntag, 7. Jänner	bis	Samstag, 13. Jänner 2024
Samstag, 23. März	bis	Samstag, 30. März 2024 (Karwoche)
Samstag, 4. Mai	bis	Samstag, 11. Mai 2024
Samstag, 19. Oktober	bis	Samstag, 26. Oktober 2024
Samstag, 16. November	bis	Samstag, 23. November 2024

Über den Dächern SALZBURGS auf dem Mönchsberg liegt das Kloster der Pallottiner, das **Johannes-Schlößl**. Während Ihr Blick auf den Schätzen der Kulturstadt SALZBURG ruht, tauchen Sie ein in die **Stille des Klosters – in die Auszeit-oase im Zentrum der Stadt**.

Die Stadt SALZBURG mit ihren sehenswerten Kirchen und Kulturgütern wird bei den **Wanderungen** gestreift, der Hauptteil der Wanderungen ist jedoch im Wald und im Grünen, fern von Stadt und Verkehr. Das Auge hat jedoch stets den Blick auf die Burg und den Fernblick auf die Alpen.

Gerne begleite ich Sie durch diese Woche - **Das Angebot und die Vorteile im Überblick:**

- Begleitung von Fastenleiterin Klaudia durch den Tagesablauf
- **Themenvorträge zum Fasten und Ernährung, Darm und Essen danach mit separater Rezept-Info**
- Täglich bewegen wir uns im Fastentempo durch die schöne Umgebung von Salzburg
- Täglich Leberwickel und basisches Fußbad
- Nächtigung, Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger oder Basenfasten, Fastenbegleitung
- 24-Stunden Tee Bar (mit Tee, Wasser, Zitrone, Honig, Heilerde, Basenpulver)
- Stille Zeit
- Kleine Gruppen
- Abwechslungsreiches Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- **SPEZIAL: INDIAN BALANCE mit Rücken und Faszien FIT mit Klaudia –** den Körper bewegen, während die Seele ausruht.
- **Meditationen und Achtsamkeitsübungen**

**Klaudia Molner – dein Gesundheits- und Fastencoach, Indian Balance Instructor**

[klaudia@dein-gesundheitscoach.at](mailto:klaudia@dein-gesundheitscoach.at)

[www.dein-gesundheitscoach.at](http://www.dein-gesundheitscoach.at)

Follow me on Instagram, Facebook and LinkedIn



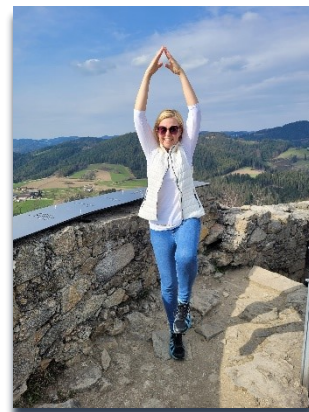
### **Ihr FASTENGEWINN:**

FASTEN fördert die wichtigsten Aspekte der Gesundheit:  
**Atmung, Bewegung, Ernährung und Lebenseinstellung.**

Alle vier Aspekten werden wir beim Fasten aktivieren.  
**Eine Auszeit für Körper – Geist und Seele erwartet Sie.**



**Ich, Klaudia Molner, freue mich, Sie durch die Woche zu begleiten.**



**Programm (schematisch) – freie Teilnahme möglich:  
Genaueres Programm wird bei Seminarstart bekannt gegeben.**

- 07:15 Heilige Messe mit den Patres (wenn sie möchten)
- 08:00 Bewegungsimpuls
- 09:15 frisch gepresster Fruchtsaft
- 10:15 Wanderungen ca. 2 Stunden
- 13:30 Mittagessen für Basenfaster, danach Mittagsruhe bzw. Leberwickel
- 17:00 Bewegungsimpuls
- 18:30 frisch gekochte Gemüsesuppe
- im Anschluss Vorträge zum Thema Fasten, Abnehmen, Ernährung, Gesundheit  
alternativ: Meditationen und Inspirationen zur Achtsamkeit

### **„Das ist Ihre Woche!“**

Das Fasten steht im Vordergrund, das Rahmenprogramm ist ein Angebot und kann individuell frei gewählt werden. Wir werden uns gemeinsam bewegen, Impulse hören und auch die Stille und Ruhe des Klosters für unsere Regeneration genießen.

Manchmal braucht es die Unterstützung der Gruppe, ein andermal die Stille und das Allein sein oder das Vertrauensgespräch mit den Patres. Dies alles ist für Sie möglich.

### **Preise für die Fastenkurse 2024:**

7 Nächte/ 8 Tage Basenfasten	€ 1.040,00
7 Nächte/ 8 Tage Buchingerfasten	€ 865,00

**Klaudia Molner – dein Gesundheits- und Fastencoach, Indian Balance Instructor**

[klaudia@dein-gesundheitscoach.at](mailto:klaudia@dein-gesundheitscoach.at)

[www.dein-gesundheitscoach.at](http://www.dein-gesundheitscoach.at)

Follow me on Instagram, Facebook and LinkedIn

