

**BASEN- ODER HEILFASTEN nach  
Dr. BUCHINGER mit Klaudia  
im 4\* S WELLNESS-Hotel  
STEINER, Obertauern-Salzburg**

**STEINER**

\*\*\* SUPERIOR - OBERTAUERN



<b>TERMIN</b>	Mo, 14. Juli bis So, 20. Juli 2025 oder So, 14. September bis Sa, 20. September 2025
<b>METHODE</b>	Basenfasten oder Buchinger Heilfasten und Intervallfasten für Anfänger und Liebhaber
<b>ORT</b>	4* Superior WELLNESS-Hotel STEINER, in der heilsamen Bergwelt von Obertauern
<b>PREIS</b>	Pauschale p. P. all inclusive im EZ € 1.049,00 Verlängerungsnacht möglich

VERY SPECIAL  
Kräuterwanderung  
am Hochmoor  
& BergYOGA  
mit NINI



Anmeldung bei **Klaudia Molner**, Tel 0043 664 8123481  
[klaudia@dein-gesundheitscoach.at](mailto:klaudia@dein-gesundheitscoach.at)  
[www.dein-gesundheitscoach.at](http://www.dein-gesundheitscoach.at)

oder 4\*S Hotel **STEINER**, Obertauern, 0043 6456 7306  
[info@hotel-steiner.at](mailto:info@hotel-steiner.at)  
[www.hotel-steiner.at](http://www.hotel-steiner.at)  
[www.hotel-steiner.at/news/fasten-klaudia-molner/](http://www.hotel-steiner.at/news/fasten-klaudia-molner/)

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

Follow me on Instagram, Facebook and LinkedIn



## noch effektiver FASTEN auf 1750 m - Basenfasten mit Autophagie oder Heilfasten nach Dr. Buchinger – Intervallfasten



### Inkludierte Leistungen

- **7 Tage Heil- oder Basen-Fasten** für Anfänger und Liebhaber mit ärztlich geprüfter Fastenleiterin Klaudia inkl. schonender basischer Fastenverpflegung – zugleich Intervallfasten, dadurch Zellreinigung, Zellerneuerung und Zellverjüngung
- Ganztägig Tee-Bar im BergSPA; Teetasse, Wasserkrug und Glas am Zimmer
- **Bewegt in den Morgen:** gehen, schwimmen oder **Indian Balance mit Rücken- und Faszien Fit** - indigene Heilgymnastik, den Körper bewegen, während die Seele ausruht
- **NEU:** AQUA Indian Balance
- Impulsvorträge zum Fasten, Ernährung, Darmgesundheit und Essen danach
- Täglich Leberwickel mit Moorpackung und basische Fußbäder 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 mit der Expertin NINI
- Eine Einheit **Berg YOGA** mit NINI (Anbot Obertauern)
- **Begleiteter Ausflug inklusive** – in die Bergwelt von Obertauern
- **Thementag:** bringe deine Visionen und Ziele zu Papier – wir gestalten ein Visionboard mit meditativer Einleitung
- Zeit für Begegnungen und Austausch und Stille Zeit für DICH
- Geführte Phantasiereise mit Klängen und Saunaaufgüsse
- Übernachtung in den Wohntraum-Zimmern des 4\*S Hotel STEINER – es steinert gewaltig
- **STEINERS BergSPA** mit einem großen **Indoor Pool** und vielen Saunen, sowie das Adults-only **Roof Top-SPA mit Infinity Pool und Saunen** genießen
- **SPA Gutschein im Wert von EUR 30,00 inklusive**
- Büchertisch und passende Literatur zum Schmökern
- Bademantel, Badetücher für die Zeit des Aufenthaltes
- Basenbäder, Algenwickel und weitere Wohlfühlbehandlungen optional zubuchbar



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

Follow me on Instagram, Facebook and LinkedIn

