



KONTAKTE



Klaudia Molner

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin
Zertifizierter Gesundheitscoach
Indian Balance Instructor
+43 664 81 234 81
klaudia@dein-gesundheitscoach.at



Mariella Stiegler
Steinalt gut -

einfach.gesund.leben

Anton Bruckner Straße 3
4052 Ansfelden
+43 699 10 75 76 60
mariella.stiegler@steinaltgut.at



PROGRAMM

**GESUNDHEITSWOCHE IM
STEINALTGUT**

KOSTENFREIER INFO-VORTRAG
4. FEBRUAR - 19.00 UHR

BASENFASTEN MIT KLAUDIA
14.3. BIS 21.3.2026

BERUFSBEGLEITEND
ALL INKLUSIVE

Wochenplan

SAMSTAG, 14.3.2026

10.00 Uhr

- Frühstück
- Vortrag Fastenbegleitmaßnahmen
- Pause

15.30 Uhr

- mobilisieren mit Mariella
- bewegen im Freien

17.00 Uhr

- erstes Abendessen

SONNTAG, 15.3.2026

15.30 Uhr

- Indian Balance mit Klaudia
Den Körper bewegen, während
die Seele ausruht.

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

MONTAG, 16.3.2026

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

Danach

- Atem Session mit Tanja

BEGLEITETE FASTENWOCHE
& RAUM & ATMEN € 280,00

VERPFLEGUNG € 160,00
(1 FRÜHSTÜCK,
8X BASISCHES 2-GANG MENÜ)

DIENSTAG, 17.3.2026

16.00 Uhr

- Faszientraining mit Mariella
Geschmeidigkeit für deinen Körper

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

MITTWOCH, 18.3.2026

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

Danach

- Ernährungsimpulse von Klaudia
- Meditation im Sitzen

DONNERSTAG, 19.3.2026

FREIER TAG

*Genieße den freien Abend und fülle ihn
mit allem, was dich glücklich macht.*

Abendessen bekommst du am Mittwoch
mit nach Hause.

FREITAG, 20.3.2026

15.00 Uhr

- Mobilisieren mit Mariella
- Bewegungsrunde im Freien

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

Danach

- Abschlussvortrag -
wie geht's nach dem Fasten weiter

SAMSTAG, 21.3.2026

15.00 Uhr

- Möglichkeit zur Teilnahme am
Kochworkshop mit Marion

17.00 Uhr

- gemeinsames letztes Abendessen

ALL INCLUSIVE

- Startpaket für die Fastenwoche
- Indian Balance mit Rücken- und
Faszien fit mit Klaudia
- Faszientraining mit Mariella -
Geschmeidigkeit für deinen Körper
- Atem Session mit Tanja
- Mobilisieren und bewegen im
Fastentempo mit Mariella und
Klaudia
- Impulsvorträge
- Büchertisch mit Neuheiten
- Rezepte in pdf und zahlreiche
Bücher aufliegend
- Kochworkshop mit Marion

