



KONTAKTE



Klaudia Molner

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin

Zertifizierter Gesundheitscoach

Indian Balance Instructor

+43 664 81 234 81

klaudia@dein-gesundheitscoach.at

ICH BIN SCHMERZFREI

Helmut und Christa Ebner

ICH BIN SCHMERZFREI

Obere Dorfstraße 14

4533 Piberbach

+43 677 63441487 und

+43 660 5258600

christa@ichbinschmerzfrei.com

helmut@ichbinschmerzfrei.com

marion
budovinsky



ZAISLGUT
DIREKT VOM HOF



PROGRAMM

GESUNDHEITSWOCHE AM

ZAISLGUT

4533 PIBERBACH 10

KOSTENFREIER INFO-VORTRAG

3. FEBRUAR - 18.30 UHR

BASENFASTEN MIT KLAUDIA

6.3. BIS 13.3.2026

BERUFSBEGLEITEND

ALL INKLUSIVE

Wochenplan

FREITAG, 6.3.2026

17.00 Uhr

- erstes Abendessen

Danach

- Vortrag Fastenbegleitmaßnahmen

SAMSTAG, 7.3.2026

10.00 Uhr

- Frühstück
- wir bewegen uns draußen im Fastentempo
- Pause & ev. Therapie

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen
- meditativer Text

SONNTAG, 8.3.2026

davor: event. Therapie

15.00 Uhr

- gemeinsames bewegen draußen

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

Danach

- Kurzimpuls aus der Forschung
- Meditation im Sitzen

**BEGLEITETE FASTENWOCHE
& RAUM € 260,00**

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

NEU mit MARION

*Cooking together mit Marion nach
separater Vereinbarung - 2 P. pro Tag*

MONTAG, 9.3.2026

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

18.00 Uhr

- YOGA im Pibersaal

DIENSTAG, 10.3.2026

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

Danach

- freies ATMEN mit Helmut

MITTWOCH, 11.3.2026

17.00 Uhr

- Abendessen

18.00 Uhr

- Ernährungsimpulse für Fastenaufbau
und Ernährung im Alltag

DONNERSTAG, 12.3.2026

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

Danach

- Indian Balance im Pibersaal

FREITAG, 13.3.2025

15.00 Uhr

- wir bewegen uns nochmals
gemeinsam draußen eine Runde

17.00 Uhr

- gemeinsames letztes Abendessen zum
FASTENENDE bei den EBNERS

ALL INCLUSIVE

- **Startpaket für die Fastenwoche**
- **Schnupper-Therapieeinheit
SCHMERZFREI bei Helmut**
- **Indian Balance mit Rücken- und
Faszien fit mit Klaudia**
- **Yoga mit Andrea**
- **freies Atmen mit Helmut**
- **Mobilisieren und bewegen im
Fastentempo mit Klaudia**
- **Impulsvorträge**
- **Büchertisch mit Neuheiten**
- **Rezepte in pdf und zahlreiche
Bücher aufliegend**
- **Cooking together mit Marion**

wir freuen uns auf euch
Klaudia, Christa, Helmut
und Marion

