

SALZBURGER KLOSTERFASTEN MIT KLAUDIA

wandern & Indian Balance mit
Rücken- und Faszienfit



Basen & Buchingerfasten, Intervallfasten – 8 Tage / 7 Nächte bzw. 6 Tage/5 Nächte



2 TERMINE zur Wahl beim Klosterfasten mit Klaudia im Jahr 2026

Samstag, 24. Oktober bis Samstag, 31. Oktober 2026 (8 Tage-7 Nächte)
oder

Sonntag, 13. Dezember bis Freitag, 18. Dezember 2026 (6 Tage-5 Nächte)

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 erleben Sie ebenso wie Wald und im Grünen, fern von Stadt und Verkehr.

Das genaue Programm wird bei Seminarstart bekannt gegeben.

Teilnahme steht frei.



**Ein Besuch der
Messe ist möglich**

Gerne begleite ich
Sie durch diese
Woche -



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

klaudia@dein-gesundheitscoach.at www.dein-gesundheitscoach.at

Follow me on Instagram, Facebook and LinkedIn



Das Angebot und die Vorteile für SIE im Überblick:



- Begleitung mit ärztlich geprüfter Fastenleiterin Klaudia
- **Themenvorträge zum Fasten und Ernährung, Darm und Essen danach mit separater Rezept-Info und Fastentagebuch**
- Täglich bewegen wir uns im Fastentempo durch die schöne Umgebung von Salzburg – wir blicken hinter die Kulissen der Stadt und erkunden Salzburg von allen Seiten
- Täglich Leberwickel und basisches Fußbad
- Nächtigung, Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger oder Basenfasten mit Intervall
- 24-Stunden Tee Bar (mit Tee, Wasser, Zitrone, Honig, Heilerde, Basenpulver)
- Wasserkocher im Zimmer
- Stille Zeit und kleine Gruppen
- BÜCHERTISCH mit viel Fachliteratur
- Abwechslungsreiches Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- **SPEZIAL: INDIAN BALANCE mit Rücken und Faszien FIT mit Klaudia** – den Körper bewegen, während die Seele ausruht.
- **Meditationen und Achtsamkeitsübungen**



Ihr FASTENGEWINN:

FASTEN fördert die wichtigsten Aspekte der Gesundheit:

Atmung, Bewegung, Ernährung und Lebenseinstellung.

EIN RESET und eine Auszeit für Körper – Geist und Seele erwartet Sie.



Richt-Preise für die Fastenkurse aus 2025 – Preise für 2026 bitte auf der Homepage des

Johannesschlüssel ansehen – Buchungen bitte immer über das Kloster

7 Nächte / 8 Tage Basenfasten ab € 1.260,00

7 Nächte/ 8 Tage Buchingerfasten ab € 895,00

Zur Information:

Ich als Fastenleiterin gebe hiermit bekannt, dass dies kein Reiseangebot im Sinne des Pauschalreisegesetzes ist. Ich bin weder Reiseveranstalter noch Reisevermittlung. Anreise und Unterkunft werden eigenständig organisiert. Verpflegung und Unterkunft wird direkt mit dem Unterkunftsgeber verrechnet.

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

klaudia@dein-gesundheitscoach.at www.dein-gesundheitscoach.at

Follow me on Instagram, Facebook and LinkedIn

