

Zeit für dich, Zeit für Natur,
Zeit zum Sein.



Almenfasten mit Klaudia

EINE ACHTSAME AUSZEIT IN DEN BERGEN

8 Tage Heil- und Basenfasten im Intervall



TERMIN:
12. bis 19. Juni 2027



ORT:
im Glemmtal/Salzburg
auf 1350 m



KOSTEN
Fastenbegleitung inkl. Startpaket
EUR 525,00



HIER ERWARTET DICH:

Ein ganzheitliches Fastenerlebnis mit Wanderungen, Meditationen und Impulsen, inklusive Indian Balance, Wellness und Bergbahnen, für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden.

Unterstützung durch Fastenbegleitung, Achtsamkeitsübungen, Entspannung, gesunde Impulse, Zeit für dich und die Natur sowie eine Therapeutin, die dich auf deinem Weg begleitet.



TAGESPLAN BEISPIEL):

-  Indian Balance oder Morgenrunde
-  Fastenimpuls
-  Zeit in der Natur
-  Austausch & Achtsamkeit
-  Abendliche Entspannung
-  Tägliche Ausflüge in die umliegenden Berge
-  Joker Card



ANMELDUNG: Klaudia Molner, 0043 664 8123481
klaudia@dein-gesundheitscoach.at
www.dein-gesundheitscoach.at

FASTEN, BEWEGEN, ATMEN, SEIN.



**Zeit für dich, Zeit für Natur,
Zeit zum Sein.**

Almenfasten mit Klaudia

**8 Tage Heil- und Basenfasten
im Intervall**



PROGRAMM FASTENBEGLEITUNG

**HIER ERWARTET DICH:
ALPENGENUSS PUR**



8 Tage begleitetes Basen- oder Heilfasten mit ärztlich geprüfter Fastenleiterin Klaudia

**Morgenrunde auf der Alm abwechselnd mit
Indian Balance inklusive Rücken- und Faszien Fit auf der Almenterrasse mit Talblick**

**Impulsvorträge zum Fasten, Ernährung, Darmgesundheit und Essen danach mit Inputs zu
neuesten wissenschaftlichen Forschungen**

täglich Leberwickel und basische Fußbäder genießen

**Täglich erkunden wir die Glemmtaler Bergwelt und auch eine Talschlusswanderung
bei der Golden Gate Bridge der Alpen**

Glemmtaler JokerCard inklusive - für 9 Berge und n.v.m.

besondere Highlights wie Kräuterstunde mit Sabine, Glemmtaler Gasslfest

Meditationen und Entspannungseinheiten sowie Achtsamkeitsübungen

viele Infos für den Aufbau zu Hause und persönliches Rezeptheft



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.