



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

gekocht wird von
Andrea Grabner, achtsame Yoga-
Köchin / www.yoga-cuisine.com

Martina Müllner, vegan cooking,
Frauengesundheit, Shiatsu
www.martinamuellner.at



Piberbach &
Kematen a.d.Krems



PROGRAMM

GESUNDHEITSWOCHE AM RIFFLGUT

RIFFLSTRASSE 8, 4521 SCHIEDLBERG

KOSTENFREIER INFO-VORTRAG

3. FEBRUAR - 18.30 UHR

BASENFASTEN MIT KLAUDIA

FR, 26.2. BIS FR, 5.3.27

BERUFSBEGLEITEND

ALL INKLUSIVE

Wochenplan

FREITAG, 26.2.2027

17.00 Uhr

- erstes Abendessen

Danach

- Vortrag Fastenbegleitmaßnahmen

SAMSTAG, 27.2.2027

10.00 Uhr

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

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen
- meditativer Text

SONNTAG, 28.2.2027

davor: event. Therapie

15.00 Uhr

- gemeinsames bewegen draußen

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

Danach

- Impuls zur Ernährung mit Inputs aus Wissenschaft & Forschung
- Meditation im Sitzen

**BEGLEITETE FASTENWOCHE
& RAUM € 300,00**

**VERPFLEGUNG € 170,00
(1 FRÜHSTÜCK,
8X BASISCHES 2-GANG MENÜ)**

**NEU - gemeinsam vegan kochen -
KOCHWORKSHOP**

*an einem Tag - nach Vereinbarung mit
der Köchin - gibt es ein Mitkochevent -
Termin wird vor Ort fixiert*

MONTAG, 1.3.2027

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

18.00 Uhr

- YOGA im Pibersaal

DIENSTAG, 2.3.2027

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

Danach

- freies ATMEN mit Helmut

MITTWOCH, 3.3.2027

17.00 Uhr

- Abendessen

18.00 Uhr

- Ernährungsimpulse für Fastenaufbau und Ernährung im Alltag

DONNERSTAG, 4.3.2027

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

Danach

- Indian Balance im Pibersaal

FREITAG, 5.3.2027

15.00 Uhr

- wir bewegen uns nochmals
gemeinsam draußen eine Runde

17.00 Uhr

- gemeinsames letztes Abendessen zum
FASTENENDE

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**
- **Kochworkshop “vegan cooking”**

wir freuen uns auf euch

Klaudia, Christa, Helmut, Desiree vom
Riffgut, Martina & Andrea - cooking

