



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 2
4052 Ansfelden
+43 699 10 75 76 60
mariella.stiegler@steinaltgut.at

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

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



PROGRAMM

**GESUNDHEITSWOCHE IM
STEINALTGUT**

**KOSTENFREIER INFO-VORTRAG
2. FEBRUAR - 19.00 UHR**

**BASENFASTEN MIT KLAUDIA
SA, 6.3. BIS SA, 13.3.2027 &
SA, 17.4. BIS SA, 24.4.2027**

**BERUFSBEGLEITEND
ALL INKLUSIVE**

Wochenplan

SAMSTAG, 6.3.2027 / 17.4.2027

10.00 Uhr

- Frühstück
- Vortrag Fastenbegleitmaßnahmen
- Pause

15.30 Uhr

- mobilisieren mit Mariella
- bewegen im Freien

17.00 Uhr

- erstes Abendessen

SONNTAG, 7.3.2027 / 18.4.2027

15.30 Uhr

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

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

MONTAG, 8.3.2027 / 19.4.2027

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

Danach

- Breathwork mit Tanja

**BEGLEITETE FASTENWOCHE
& RAUM & BREATHWORK € 310,00**

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

DIENSTAG, 9.3.2027 / 20.4.2027

16.00 Uhr

- Faszientraining mit Mariella
Geschmeidigkeit für deinen Körper

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

MITTWOCH, 10.3.2027 / 21.4.2027

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

Danach

- Ernährungsimpulse von Klaudia
- Meditation im Sitzen

DONNERSTAG, 11.3.2027 / 22.4.2027

FREIER TAG

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

Abendessen bekommst du am Mittwoch
mit nach Hause.

FREITAG, 12.3.2027 / 23.4.2027

15.00 Uhr

- Mobilisieren mit Mariella
- Bewegungsrunde im Freien

17.00 Uhr

- gemeinsames Abendessen

Danach

- Abschlussvortrag -
wie geht's nach dem Fasten weiter

SAMSTAG, 13.3.2027 / 24.4.2027

15.00 Uhr

- Möglichkeit zur Teilnahme am
Kochworkshop "cooking together"

17.00 Uhr

- gemeinsames letztes Abendessen &
Feedback

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 "vegan cooking"

**wir freuen
uns auf euch**
Klaudia,
Mariella,
Andrea &
Martina,
Tanja

