

# Fasten und Entspannen im Hochwälder Wohlfühlhotel- Vitaler, klarer und leichter durchs neue Jahr

Fasten & Deep Detox – mit neuer Energie, Vitalität und Leichtigkeit  
durchs Neue Jahr!

Den Körper reinigen.

Den Geist klären.

Die Seele baumeln lassen.

**Willkommen zu Ihrer Reise in ein leichteres und gesünderes Leben. Mit unserem ganzheitlichen Fasten nach Buchinger reinigen und stärken wir gemeinsam Körper, Geist und Seele. Sie werfen alte Belastungen ab, werden lästige Pfunde los und erinnern sich, wie es ist, sich richtig wohlfühlen mit Haut und Seele - und das nachhaltig.**

Während unserer gemeinsamen Fasten-Auszeit entlasten Sie Ihren Körper, indem Sie auf feste Nahrungsmittel verzichten. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt und der Körper befreit sich von eingelagerten Toxinen. Ihre ENERGIE wird gesteigert und Ihr Immunsystem gestärkt. Ihr System erhält die Chance, sich zu REGENERIEREN und zu VERJÜNGEN. Ein NEUSTART wird auf allen Ebenen für Sie möglich.

Unsere gemeinsame Fasten-Auszeit geht aber weit über den physischen Aspekt des Fastens hinaus. Dank unseres aufeinander abgestimmten Programms mit Elementen aus dem Yoga, Qigong, BodyMind-Balancing und Meditation werden Geist und Seele gestärkt. Sie gewinnen neue Perspektiven und finden LEICHTIGKEIT und INNERE RUHE: Eine echte REINIGUNG & Neu-Programmierung ihres ganzen Systems.

Gemeinsame Spaziergänge und Ausflüge runden Ihr Fasten-Erlebnis ab. Unser umfangreicher Wellness-Bereich inklusive Sauna steht Ihnen über die ganze Fastenzeit frei zur Verfügung. Sie werden sich nicht nur GESÜNDER fühlen, sondern auch VITALER und LEBENDIGER.

Werden Sie Teil dieser faszinierenden Reise und erleben Sie, wie Körper, Geist und Seele in Ihrer Fastenwoche in Einklang kommen.

**Es ist IHR Jahr, sich gut zu fühlen und von innen heraus zu strahlen.**

## Nächste Fasten-Auszeit:

**09.02.2025 - 15.02.2025 - Jetzt Buchen (Link führt zu Anmeldeformular)**

## Das ist inklusive:

### **Fasten Comfort: heilendes Fasten & Wellness in der Gruppe**

- 6 Nächte bzw. 5 volle Fastentage (nach Buchinger)
- hochwertige Fastenverpflegung
- professionelle Seminarleitung & ärztlich geprüfte Fastenleitung
- Spa, Sauna & Wellness-Bereich
- tägliche Bewegungseinheiten:
  - gemeinsame Spaziergänge oder
  - Qigong und Tao-Yin Yoga, die den Fastenprozess unterstützen
- 3x geführte Meditationen & Tiefenentspannungen (BodyMind Balancing)
- Meditative Rituale
- Informationen/Vorträge rund ums Thema Fasten
- Coaching Session zur Neuausrichtung
- Zusammenhalt einer Gruppe
- persönliche Auszeiten sowie Zeit für eigene Unternehmungen
- Zeit für Massagen und weitere Wellness-Angebote
- Weitere Programm-Angebote je nach Kurs-Schwerpunkt

## Preis:

1099,- für Doppelzimmer in Einzelnutzung

1799,- für doppelte Nutzung

## Wichtig

Bei unserem Fastenprogramm handelt es sich um das sogenannte "Fasten für Gesunde". Bitte kontaktieren Sie uns bei Zweifeln, ob Fasten nach Buchinger das Richtige für Sie ist.

## Ihre Fastenleiterin

Die Fastenwochen werden geleitet von Andrea A. Puhl. Andrea ist ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Qigonglehrerin und Meditationslehrerin nach Deepak Chopra. Sie liebt es, Menschen zu helfen, sich in ihrer Natürlichkeit zu spüren und sich wieder richtig mit sich selbst zu verbinden. Ihre Herz-Themen umfassen immer die Aspekte Bewusstsein, Ganzheitlichkeit und Nachhaltigkeit:

*„Fasten betrifft immer den ganzen Körper, das heißt unser ganzes Körper-Geist-Seelen-System. Kein Teil bleibt unbeeinflusst und gerade diese natürliche Ganzheitlichkeit ist es, die mich beim Fasten am meisten fasziniert und warum ich Menschen liebend gerne durch den Fastenprozess begleite. Fasten ist eine wunderbare Möglichkeit, sich selbst wieder näher zu kommen, innere Klarheit zu erlangen, sich zu spüren und vertrauen zu lernen.“*

Nebst ihrer Seminartätigkeit in verschiedenen Bereichen ist sie auch Mutter, Autorin, Akademikerin und Life Coach. Zuvor hat sie als Kommunikationsspezialistin in verschiedenen internationalen Organisationen (Cochrane, EU-Kommission) gearbeitet.