

Fasten & magisches Schreiben

**Themenfasten nach Dr. Buchinger/Lützner mit Saft & Suppe
oder wahlweise Intervallfasten 16:8 mit basischer Kost.**

- ▶ Innere Zustimmung spüren
- ▶ Altes loslassen
- ▶ Neues integrieren können

Refugium Hochstrass

03.01. – 08.01.2024

08.01. – 14.01.2023

ab € 1.199,-

Gemeinsam drücken wir den RESET-Knopf und finden mit Fasten & Schreiben zum inneren Flow

Über die Baumkronen des herrlichen Wienerwalds hinweg fällt es dir im Refugium Hochstrass besonders leicht, dich dem einzigartigen Ausblick hinzugeben und den eigenen Zugang zur Meta-Ebene zu erkennen. Im ehemaligen Frauenkloster finden kreative Prozesse genauso ihren Ursprung wie die Zurück-zur-Natur-Korrektur, nach der sich mittlerweile so viele Menschen sehnen.



Alle Details auf einen Blick

Buchung & Anfrage: info@fastenseminare.eu

Kurs 1 Beginn: 03.01.2024, 11:00 Uhr

Kurs 1 Ende: 08.01.2024, 10:00 Uhr

Kurs 2 Beginn: 08.01.2024, 17:00 Uhr

Kurs 2 Ende: 14.01.2024, 10:00 Uhr

Pauschalpreis Fasten 5 Tage*

Einzelzimmer: € 1.199,-

DZ zur Einzelnutzung: € 1.256,-

Pauschalpreis Basenfasten 5 Tage*

Einzelzimmer: € 1.218,-

DZ zur Einzelnutzung: € 1.275,-

Anreise am 02.01.2024 oder Abreise nach dem 08.01.2024 gegen € 135,- Aufpreis pro Tag möglich. Weitere Zimmerkategorien auf Anfrage.

* Preis inkl. Fasten oder Basenfasten und Unterkunft auf 4-Sterne-Niveau, exkl. Ortstaxe.

Das sagen unsere Fastengäste:

„Danke liebe Aneta! Es war für mich wirklich ein toller Impuls mich wieder mir mehr zu widmen Vielen DANK – für deine Begleitung durch die doch nicht immer einfache Zeit des Fastens...Mir geht es echt suuuuuuper!“

„Liebe Aneta, liebe Ana!
Es war eine magische Woche – voller Loslassen, voller bereichernder Eindrücke, toller Erkenntnisse und neuer Freunde! Danke für die professionelle und liebevolle Begleitung, beim Schreiben und beim Fasten. Ich habe mich zu jeder Sekunde in besten Händen gefühlt und starte mit einem leichten und starken Lebensgefühl zugleich, in dieses neue Jahr! Danke und bis Jänner 2024!“

„Für mich hat das Schreiben die Kraft des Fastens noch einmal verstärkt. Durch die schönen Schreibimpulse bin ich tief in mich gegangen und habe dadurch den Jahreswechsel ganz intensiv erlebt.“



Mag. Aneta Pissareva

- ▶ Ärztlich geprüfte Fastenleiterin
- ▶ Lebens- und Sozialberaterin
- ▶ Trainerin von Seminaren und Ausbildungen
- ▶ Projektleiterin für Betriebliche Gesundheitsförderung
Fonds Gesundes Österreich
- ▶ Unternehmensberaterin
- ▶ Coach für Einzelpersonen und Organisationen
- ▶ Selbstständige Unternehmerin im Finanzbereich

Schwerpunkte

Vitales Altern, Fasten und Intervallfasten
Gesundheit im Lebenszyklus
Mentaltraining, Soziale Kompetenz, Einzelcoaching
Ernährungstraining: Vitalstoffe, Darmmikrobiom
Bewegung: Yoga und Tanz
Entspannung: Meditation und Atemtechniken

Aus- und Weiterbildung

Ärztlich zertifizierte Fastenleiterin, Basenfastentrainerin;
Mentaltrainerin, Gewerbliche Lebens- und Sozialberaterin;
Gewerbliche Unternehmensberaterin: Doppelstudium Klinische
Ernährungsmedizin & Ernährung u. Sport/Donau Uni Krems, i.A.;
Heilkräuter- und Körperwahrnehmungsausbildung bei
Dr. P. Zizenbacher; Nordic Walking-Instruktor; Gesundheitsyoga,
BIODANZA© Anleiterin, NATURESPONSE©; IBP-Prozessbegleitung
(Integrative Body Psychotherapy nach Jack Lee Rosenberg)

Mag. Ana Znidar

- ▶ Autorin & Schreibbegeisterte
- ▶ Gründerin und Trainerin von Creative Writing-Workshops
in Wien und anderen schönen Orten sowie online
- ▶ Freie schriftstellerische u. journalistische Tätigkeit

Fasten & Schreiben – Urlaub für die Seele

„Die einzigartige Kombination von Fasten und Schreiben entlastet die Seele, entrümpelt den Körper und beflügelt den Geist. Sowohl Fasten als auch Schreiben wirken befreiend und machen so wieder Platz für Lebensfreude, neue Pläne und einen klaren Fokus. Mit altbewährtem Fastenwissen (Fastenmethodik nach Dr. Buchinger) und creative writing-Selbstcoaching-Methoden aus Nordamerika mobilisieren wir ungeahnte innere Kräfte. Gönn dir eine Woche, um in den Flow und zu dir selbst zu kommen. Erschreibe dir neue Kraft und Lebensfreude!“ – Mag. Ana Znidar



Kontakt

Mobil:

+43 664 1352747

Mail:

info@fastenseminare.eu

Web:

www.reset-fasten.com

