

# Reset-Fasten & magisches Schreiben

## Kloster Pernegg

Themenfasten nach Dr. Buchinger/Lützner mit Saft & Suppe.

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

Kloster Pernegg

04.05. – 10.05.2025

EZ ab € 1.219,-

### Kraft für neue Vorhaben schöpfen. Visionen und Wünschen Gestalt geben.

Diese Woche ist ein intensives RESET-Programm, das über den belebenden Effekt herkömmlicher Fastenkurse hinausgeht. Durch das Kombinieren von Schreiben und Fasten begibst du dich auf eine tiefere Ebene der Selbsterforschung und fasst deine Gedanken und Emotionen in Worte und Bilder.

### Ort der Stille und Selbstermächtigung.

Das Kloster Pernegg ist das größte Fastenzentrum Österreichs. In diesen ehrwürdigen Mauern setzt du mit deiner Fastenreise einen entscheidenden Schritt in eine neue und selbstbestimmte Zukunft. Durch den kraftvollen Dialog mit der Natur im und rund um das magische Kloster Pernegg förderst du deinen Selbstbewusstseinsprozess und gewinnst neue Einsichten beim Schreiben und Fasten.



### Das sagen unsere Fastengäste:

„Ich möchte dir aus ganzem Herzen danken für die Inspiration, deine Herzlichkeit und Ruhe, deine Geduld und dein enormes Wissen, an dem wir partizipieren durften! Ich freue mich auf ein Wiedersehen!“

„Ich hab mir sooo viel von diesen wunderbaren Tagen mitgenommen, genauer gesagt jeden einzelnen Moment davon! Ich hab mir eine Woche in Pernegg schon sehr lange gewünscht, und es war schöner als jemals erwartet! Es war einfach herrlich!!“

„Ich möchte mich auf diesem Wege nochmals herzlich für deine Anleitung und deine Unterstützung bedanken. Ich habe für mich sehr viel mitgenommen, welches sich bereits sehr positiv auf mich und mein Umfeld ausgewirkt hat. Auch Freundschaften konnte ich schließen. War eine sehr gute und wertvolle Zeit mit euch!!“

### Alle Details auf einen Blick

**Buchung & Anfrage:** info@fastenseminare.eu

**Kursbeginn:** 04.05.2025, 17:00 Uhr

**Kursende:** 10.05.2025, 10:00 Uhr

### Pauschalpreis 7 Tage\*

Einzelzimmer Kat. I: € 1.369,-

Einzelzimmer Kat. II: € 1.219,-

DZ pro Person: € 949,-

\* Preis inkl. Fasten und Unterkunft, exkl. Ortstaxe.



# 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: Pilates, 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

