

Termine 2025

Kloster Pernegg im Waldviertel

22.02. – 01.03.2025	Bewegtes Klosterfasten mit Stille & Sinn Fasten mit SAFT & SUPPE
29.03. – 05.04.2025	Fasten mit Rhythmus & Herz Fasten mit SAFT & SUPPE
12.04. – 19.04.2025	Aufbruch zu mir selbst – ich lebe jetzt! Fasten mit SAFT & SUPPE
03.05. – 10.05.2025	RESET-Fasten & magisches Schreiben mit Ana Znidar Fasten mit SAFT & SUPPE
28.06. – 05.07.2025	RESET-Fasten Fasten mit SAFT & SUPPE
13.09. – 20.09.2025	Bewegtes Klosterfasten mit Stille & Sinn Fasten mit SAFT & SUPPE
27.09. – 04.10.2025	RESET-Fasten Fasten mit SAFT & SUPPE
25.10. – 01.11.2025	VITAL-Fasten mit Yoga, Pilates, Meditation & Wandern Fasten mit SAFT & SUPPE
29.11. – 06.12.2025	Basisches Intervallfasten mit Yoga, Pilates, Meditation & Wandern



Das sagen Kurs-Teilnehmer:innen:

„Aneta ist einfach perfekt, sie hat ein unglaubliches Wissen und der Kurs war sehr abwechslungsreich. Aneta ist ein wunderbarer Mensch!“

„Professionell, hält die Gruppe – bietet unglaublich viele Infos, auch für später!“

„Sehr fundiertes Wissen über Ernährung, sehr einfühlsam, für mich perfekt.“

„Wunderbar, ausreichend Bewegung, viel Zeit für sich; aufmerksam.“

„Vielen lieben Dank für diese ausführlichen Informationen, für deine tolle Begleitung letzte Woche, und ganz besonders für die Atemmeditation!! Ich hoffe, dass ich recht bald wieder bei dir fasten werde.“

Refugium Hochstrass im Wienerwald

04.01. – 10.01.2025	RESET-Fasten & magisches Schreiben Intervall- oder Heilfasten
11.01. – 17.01.2025	RESET-Fasten & magisches Schreiben Intervall- oder Heilfasten
14.03. – 21.03.2025	Aufbruch zu mir selbst – ich lebe jetzt! Intervall- oder Heilfasten
19.10. – 25.10.2025	RESET-Fasten Intervall- oder Heilfasten

Online-Kurse

17.01. – 24.01.2025	VITAL-Fasten & Intervallfasten mit Yoga, Pilates & Meditation	09.05. – 16.05.2025	Intervallfasten für deinen idealen Blutdruck
21.03. – 28.03.2025	VITAL-Fasten & Intervallfasten mit Yoga, Pilates & Meditation	12.12. – 19.12.2025	Intervallfasten für deine perfekte Ernährung im Gesundheitssport
07.11. – 14.11.2025	VITAL-Fasten & Intervallfasten mit Yoga, Pilates & Meditation		

