

Termine 2026

Kloster Pernegg im Waldviertel

21.02. – 28.02.2026	Bewegtes Klosterfasten mit Stille & Sinn im Haus Rosalia Fasten mit SAFT & SUPPE
14.03. – 21.03.2026	Fasten mit Rhythmus & Herz – für Tanzbegeisterte die beste Wahl Fasten mit SAFT & SUPPE
28.03. – 04.04.2026	Aufbruch zu mir selbst – ich lebe jetzt! Fasten mit SAFT & SUPPE
25.04. – 02.05.2026	RESET-Fasten & magisches Schreiben mit Ana Znidar im Haus Rosalia Fasten mit SAFT & SUPPE
13.06. – 20.06.2026	Bewegtes Klosterfasten mit Stille & Sinn im Haus Rosalia Fasten mit SAFT & SUPPE
04.07. – 11.07.2026	NEU! Klosterfasten für die Frauengesundheit: Naturheilkunde trifft moderne Medizin im Haus Rosalia Fasten mit SAFT & SUPPE
12.09. – 19.09.2026	NEU! Fasten & Malen mit Alexandra Scharf Fasten mit SAFT & SUPPE
26.09. – 03.10.2026	RESET-FASTEN Fasten mit SAFT & SUPPE
24.10. – 31.10.2026	Basisches Intervallfasten mit Yoga, Pilates, Meditation & Wandern
28.11. – 05.12.2026	Basisches Intervallfasten mit Yoga, Pilates, Meditation & Wandern



Das sagen Kurs-Teilnehmer:innen:

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

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

„Liebe Aneta! Danke für die gute Begleitung, ich bin jetzt schon mehrmals bei dir gewesen beim Online-Fasten und es ist erstaunlich, wie gut das funktioniert, ich würde die Woche niemals alleine durchhalten, wenn da nicht die Gruppe wäre und wenn du nicht da wärst.“

Refugium Hochstrass im Wienerwald

05.01. – 11.01.2026	RESET-Fasten & magisches Schreiben mit Ana Znidar Basisches Intervallfasten oder Fasten mit SAFT & SUPPE
---------------------	--

Infos über Ana Znidar: anaznidar.com

Infos über Alexandra Scharf auf Instagram: [scharf_alexandra](https://www.instagram.com/scharf_alexandra)

Online-Fasten mit Yoga, Pilates, Meditation & Atemtraining

16.01. – 23.01.2026	VITAL-Fasten & Intervallfasten
20.03. – 27.03.2026	VITAL-Fasten & Intervallfasten
10.04. – 17.04.2026	VITAL-Fasten & Intervallfasten
16.10. – 23.10.2026	VITAL-Fasten & Intervallfasten

Alle Onlinekurse können optional auch ohne Fasten gebucht werden. Diese Varianten stehen dir offen:

- > Fastenbegleitung, Bewegung & Entspannung
- > Nur Yoga, Pilates und Entspannung
- > Nur Yoga und Pilates



Mag. Aneta Pissareva

Ärztlich zertifizierte Fastenleiterin | Lebens- u. Sozialberaterin | Klinische Ernährungsmedizin
info@fastenseminare.eu | www.reset-fasten.com | +43 664 135 27 47 | Beratungen in Krems, Wien & Online