



### Mag. Aneta Pissareva

Ärztlich zertifizierte Fastenleiterin,  
Doppelstudium Klinische Ernährungsmedizin  
/ Ernährung & Sport, Vitalstoff- und  
Mikrobiomexpertin, Lebens- u. Sozialberaterin

Aneta begleitet dich mit viel Herz, fachlicher Tiefe und einer Fülle an Erfahrung. Ihre Fastenseminare sind weit mehr als ein klassischer Fastenurlaub – sie sind voller inspirierender Erkenntnisse, Aha-Momente und für viele Menschen ein Wendepunkt hin zu ganzheitlicher Gesundheit. Aneta hat bereits über 1.600 Fastengäste begleitet und bietet auch Einzelberatungen an.

## Kontakt & Buchung

### Mag. Aneta Pissareva

M: [info@fastenseminare.eu](mailto:info@fastenseminare.eu)  
T: +43 664 135 27 47  
W: [reset-fasten.com](http://reset-fasten.com)

### Alexandra Scharf

M: [alexandra.scharf@gmx.at](mailto:alexandra.scharf@gmx.at)  
T: +43 664 485 24 43  
W: [alexandra-scharf.at](http://alexandra-scharf.at)



### Alexandra Scharf

Diplomierte Kreativtrainerin, Kursleiterin  
für Malkurse, Malerin, freie Kunst und  
Auftragsmalerei

Alexandra begibt sich mit dir auf eine kreative Reise. Sie ermutigt dich, zu experimentieren und das Malen als Quelle der Entspannung und Freude zu entdecken. Sie begleitet seit 20 Jahren Menschen dabei, einen beschwingten Zugang zur eigenen Kreativität zu finden.

### Mit uns findest du fastend und malend in deine Kreativität!

Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und tauche ein in **eine Woche der inneren Reinigung, geistigen Inspiration und kreativen Entfaltung**. Diese besondere Fastenwoche verbindet die **wohltuende Wirkung des Fastens mit der intuitiven Kraft des Malens** – ganz ohne Vorkenntnisse, dafür mit viel Raum für dich selbst. Aneta und Alexandra laden dich ein, loszulassen, aufzutanken und dich selbst neu zu entdecken. Während dein Körper beim Fasten loslässt und neue Energie schöpft, darf deine Kreativität frei fließen. Malen wird nicht bewertet, sondern als Ausdruck deiner inneren Reise verstanden – leicht, spielerisch und tiefgehend zugleich.

**Fasten und Malen**  
Eine Woche für Körper,  
Geist und kreative Freiheit



# RESET-Fasten & kreatives Malen

Lass Altes los, finde zu neuer Klarheit – und entdecke die stille Freude, die entsteht, wenn Körper, Seele und Farben im Einklang tanzen.

Beim Fasten und Malen entwickelst du **deinen persönlichen Leitfaden in Form deiner eigenen Bilder**, der dir wie ein Leuchtturm Orientierung schenkt. Du erhältst einen **tiefen Zugang zu geistigen und seelischen Eingebungen**. Spielerisch entdeckst du die **Freude am Ausprobieren** und gehst mit Vertrauen und Entschlossenheit deinen individuellen Weg. Nach dieser Fastenwoche ist dein Körper gestärkt und gefüllt mit neuer Lebensenergie. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich selbst etwas Gutes tun wollen – unabhängig von künstlerischer oder Fasten-Erfahrung. Alles, was du brauchst, sind Offenheit und Neugier!



## Das erwartet dich:

- **Fasten mit Soft & Suppe** nach der wissenschaftlich belegten und klinisch erprobten Buchinger-Lützner-Methode. Basisches Intervallfasten (18:6) auf Anfrage.
- **Tägliche kreative „MAL“-Zeiten**, draußen und drinnen, frei, spielerisch und intuitiv.
- **Vorträge, die verbinden:** Aktuelles Wissen zu Darmgesundheit, Fastenforschung diverser Methoden und den Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist – von der Darm-Hirn-Achse bis zum Vagusnerv als Selbstheilungsnerv.
- Praktische Infos über **Nährstoffe, Super-Foods und Säure-Basen-Haushalt**. Wertvolle Anregungen zu Themen wie Selbstfürsorge, Loslassen & Lebenssinn.
- Täglich vielseitige **Bewegungseinheiten** (z. B. Wandern, Yoga, Tanzen, Morgenspaziergänge) in wertschätzender Gruppenatmosphäre.
- Effiziente **Entspannungstechniken, Meditationen und Atemübungen**. Viele stille Momente im Wald, im weißen Schnee oder im Schreibraum, in denen du deiner inneren Stimme lauschen darfst.
- Inspirierende **Gespräche und Austausch** in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten.
- **Körper-Seele-Geist-Verbindung** – das Malen kann entspannend auf den Vagusnerv wirken und deine innere Balance vertiefen.
- Von innen nach außen – von außen nach innen – **deine Bilder spiegeln dich**, und ihre Harmonie wirkt zurück in dein Inneres.
- Spirituelle Dimension – **das Unsichtbare sichtbar machen** – das Feinstoffliche, Unbewusste oder nur Geahnte darf Gestalt annehmen.

**Bei allen Kursen optional im Anschluss buchbar:**  
Mikrobiomanalyse und persönliche Ernährungsberatung



## Fasten & Malen im Kloster Pernegg

12.09. – 19.09.2026

Energietanken an einem Kraftort. In und rund um das Kloster Pernegg tauchst du in die Stille eines besonderen Ortes ein und schöpfst neue Kraft. Der herbstlich goldene Blätterwald und die ehrwürdigen Klostermauern sind die perfekte Kulisse für unsere RESET-Woche und verstärken ihre transformative Wirkung.

Jetzt Kursplatz sichern!



ab € 919,- (DZ) | € 1.139 (EZ)

## Malen mit Alexandra Scharf

Spuren hinterlassen, Chaos wagen, Schichten entstehen lassen – bis aus Farbe, Papier und Zeit ein Bild wächst, das seine eigene Kraft atmet.

Schütten, spachteln, kleben – Chaos und Ordnung tanzen. Schicht um Schicht entsteht ein Werk, das seine Vitalität nie verliert.

Spuren setzen, Chaos formen, Kraft bewahren. Aus Farbe, Papier und Zeit wächst ein Bild, das seine eigene Geschichte erzählt.

Mut zum Chaos, Liebe zum Detail, Vertrauen in den Prozess. So wird jedes Werk zu einer Landkarte aus Schichten, Tiefe und Lebendigkeit.

