

# Fastenurlaub im Landhotel Moorhof

## Fit und vital durch die zweite Lebenshälfte

04. – 11.07. 2026

**Wahlweise:**  
Heilfasten oder  
basisches  
Intervallfasten

## Die zweite Lebenshälfte verstehen, regulieren, gestalten

**Eine Einladung**, bewusst innezuhalten und sich neu auszurichten – körperlich, seelisch und geistig.

RESET-Fasten ist kein klassischer Fastenurlaub, es ist ein **ganzheitlich konzipierter Erfahrungsraum**, der moderne Fastenforschung, Frauen- und Gendermedizin, Ernährung, Resilienz und Epigenetik mit Selbsterfahrung, Reflexion und kreativer Integration verbindet.

## Landhotel Moorhof

Seit über 20 Jahren wird der **Moorhof bei Franking im Innviertel** mit viel Herz und persönlichem Engagement von Familie Bauer nun schon in zweiter Generation geführt.

[hotel-moorhof.com](http://hotel-moorhof.com)



## Buchung & Infos

Die Buchung des Fastenkurses erfolgt direkt bei Aneta Pissareva, die Zimmerreservierung direkt beim Landhotel Moorhof.

[reset-fasten.com](http://reset-fasten.com)

**E-Mail:** [info@fastenseminare.eu](mailto:info@fastenseminare.eu)  
**Rückfragen:** +43 664 135 27 47



**Deine Expertin:**  
**Mag. Aneta Pissareva**

Doppelstudium Klinische  
Ernährungsmedizin | Ernährung & Sport  
Seit 2012 ärztlich zertifizierte Fastenleiterin  
Lebens- und Sozialberatung  
Individuelle Ernährungsberatung  
Mikrobiom-Analyse  
Ernährungsrelevante Blutparameter  
Epigenetische Tests

**Mag. Aneta Pissareva**

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

# Regeneration in der Idylle des Ibmer Moors

Im Dreiländereck zwischen **Oberösterreich, Salzburg und Bayern** liegt eine Region, die ihren Gästen viel bietet und für ihren nachhaltigen Tourismus berühmt ist. Hügel, saftig-grüne Wiesen, lauschige Wälder, einige der wärmsten Badeseen und **der größte Moorkomplex Österreichs** befinden sich hier.

Das **Landhotel Moorhof** wird besonders für die persönliche Betreuung, die gesundheitsorientierte Ausrichtung und das hohe Niveau der Wellnessangebote geschätzt. Für Fastenurlaube steht ein **eigener Bereich** des Hotels zur Verfügung. Das Yogaangebot findet bei Schönwetter im wunderbaren Garten statt.

## Übernachtung im Doppelzimmer mit Balkon

**Seminarpauschale:** 420 € inkl. 20 % MwSt.  
**Hotel für 7 Tage:** 973 € exkl. Ortstaxe

Basenfasten & Heilfasten zum gleichen Preis.

Nur im Juli: Doppelzimmer mit Balkon zur Einzelnutzung ohne Aufpreis!



## Ein neuer Lebensentwurf für eine neue Lebensphase

Ein zentraler Schwerpunkt dieser Woche sind die **körperlichen und seelischen Veränderungen rund um den Wechsel, die bei Frauen und Männern unterschiedliche Ursachen haben**. Diese Phase ist keine Krankheit, sondern eine tiefgreifende neuroendokrine Umstellungszeit, die nahezu alle Regulationssysteme betrifft.

**Typische Themen** in dieser Umstellungszeit sind Gewichtszunahme trotz unveränderter Ernährung, Erschöpfung, Schlafstörungen, innere Unruhe, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme oder ein verändertes Körpergefühl.

**Das RESET-Fasten-Programm setzt hier gezielt an:** Es entlastet Stoffwechsel und Hormonachsen, reduziert Entzündung, stabilisiert Blutzucker und Nervensystem und schärft die Wahrnehmung für die tatsächlichen Bedürfnisse des Körpers. **Gleichzeitig wird vermittelt, wie diese Phase aktiv und selbstwirksam gestaltet werden kann – medizinisch fundiert und alltagstauglich.**



Jetzt SVS-Hunderter einlösen!

# RESET-Fasten für deinen Neustart

**Tägliche Fachvorträge, Aktuelles aus der Longevity-Szene, sanfte Bewegung, Entspannung und Stille in der Natur** – das ganzheitliche Konzept des RESET-Fastens nach Aneta führt zu Regulation, Klarheit und nachhaltiger Umsetzung.

**Diese Spezialangebote erwarten dich am Moorhof:**

- **Osteopathin Ute Röber** wird bei unserem Kurs im Juli zu Gast sein. Auf Wunsch können Einzeltermine bei ihr gebucht werden. [www.uteroeber.de](http://www.uteroeber.de)
- **Küchenchef Bernhard Bauer** zeigt uns einfache und gesunde Kreationen aus der darm- und hormonfreundlichen Pflanzenküche.
- **Gesichtsyoga** für ein strahlendes Lächeln, mehr Vitalität und einen gesunden Teint.

**Ein außergewöhnlicher Fastenurlaub für Frauen und Männer – mehr Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte!**

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