

Fasten & Schreiben im Korngut

Die Ruhe und Kraft des Waldviertels spüren

Südlich des Ottensteiner Stausees inmitten von Feldern und Wäldern befindet sich ein geschichtsträchtiger Erholungsort für alle, die Natur und Ruhe suchen. Ein jahrhundertealter Getreidespeicher verleiht dem Korngut seinen klingenden Namen. Mit Rooftop-Spa, modern ausgestatteten Zimmern und Seminarräumen bietet es die ideale Umgebung für einen transformativen Fastenurlaub.

Hier findest du mit uns fastend und schreibend in den Flow! Mit viel Herz, fachlicher Tiefe und einer Fülle an Erfahrung begleiten wir dich zu neuer Inspiration, Lebenskraft und Gesundheit!



11.10. – 17.10.2026

RESET-Fasten & magisches Schreiben Mentoring für die Wechseljahre – fit & vital in die zweite Lebenshälfte

Es erwartet dich ein intensives **RESET-Programm** – **speziell abgestimmt auf die zweite Lebenshälfte**. Diese gemeinsame Woche geht weit über die klassische Fastenerfahrung hinaus. Mit altbewährtem Fastenwissen, den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus den Bereichen Ernährung, Gesundheit und Langlebigkeit sowie mit **fundierte creative writing-Selbstcoaching-Methoden** mobilisieren wir ungeahnte innere Kräfte.

Leicht, selbstbewusst und sicher durch den Wechsel: Wir schreiben zur Gedankenklärung, zum Loslassen, zur Selbsterkenntnis, zur Neuorientierung – für die Seele. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Jede:r schreibt für sich.



Mag. Aneta Pissareva:
Ärztlich zertifizierte Fastenleiterin, Doppelstudium Klinische Ernährungsmedizin / Ernährung & Sport, Vitalstoff- und Mikrobiom-expertin, Lebens- u. Sozialberaterin



Mag. Ana Znidar:
Schreibbegeisterte, Autorin, Schreibtrainerin, Gründerin von Creative Writing-Workshops in Wien und an anderen schönen Orten & online. www.anaznidar.com



Fasten als biologischer Hebel

Schreiben als Selbstcoaching mit Tiefe

11.10. – 17.10.2026
3 Fastenvarianten
zur Auswahl

Menopausen-Intervallfasten

Ein speziell entwickeltes Ernährungsprogramm

Die Woche wird von einem speziell entwickelten Intervallfasten-Ernährungskonzept begleitet. Die Ernährung ist kein Nebenfaktor, sondern ein zentraler Wirkhebel des Seminars.

Der Speiseplan ist gezielt ausgerichtet auf:

- Förderung eines vielfältigen, stabilen Darmmikrobioms
- Unterstützung der Darm-Hirn-Hormon-Achse
- Entzündungshemmung
- Prävention von Insulinresistenz
- mentale Klarheit und emotionale Stabilität

Fixe Bestandteile sind u. a.:

- ballaststoffreiche und präbiotische Lebensmittel
- polyphenolreiche Pflanzenstoffe
- psychisch wirksame Bitterstoffe
- ausgewählte Kräuter und Gewürze
- Vitalpilze

Die Ernährung folgt einer klaren Dramaturgie: Entlasten – Regulieren – Vertiefen – Integrieren, sodass der Übergang zurück in den Alltag bewusst, stabil und nachhaltig gelingt.

Alternativ im Programm sind natürlich auch die klassischen Fastenmethoden

Heilfasten mit Saft & Suppe nach der Buchinger-Lützner-Methode

Ein klassisches Heilfasten nach wissenschaftlich belegter und klinisch erprobter Methode, die den Organismus tiefgreifend entlastet, Regenerationsprozesse aktiviert und seit Jahrzehnten erfolgreich in Prävention und Therapie eingesetzt wird.

Basisches Intervallfasten im 18:6-Rhythmus mit frühem Essensfenster

Mit basenüberschüssigen, ballaststoffreichen Kostlichkeiten. Rein pflanzlich, bekömmlich und nährstoffdicht: Sich satt essen, obwohl die Kalorienzufuhr bewusst reduziert ist. Geeignet für Menschen, die Fasten sanfter ausprobieren möchten.



Korngut im Waldviertel

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

RESET-Fasten & magisches Scheiben

Fit & vital in der zweiten Lebenshälfte



11.10. – 17.10.2026

Preise 2026

Korngut im Waldviertel

Heilfasten-Package

DZ ohne Balkon Einzelbelegung	€ 1.432,-
DZ ohne Balkon Doppelbelegung pro Person	€ 1.342,-
Juniorsuite ohne Balkon Einzelbelegung	€ 1.594,-
Juniorsuite ohne Balkon Doppelbelegung pro Person	€ 1.504,-
Juniorsuite mit Balkon Einzelbelegung	€ 1.654,-
Juniorsuite mit Balkon Doppelbelegung pro Person	€ 1.564,-

Basen-Intervallfasten-Package

DZ ohne Balkon Einzelbelegung	€ 1.474,-
DZ ohne Balkon Doppelbelegung pro Person	€ 1.384,-
Juniorsuite ohne Balkon Einzelbelegung	€ 1.636,-
Juniorsuite ohne Balkon Doppelbelegung pro Person	€ 1.546,-
Juniorsuite mit Balkon Einzelbelegung	€ 1.696,-
Juniorsuite mit Balkon Doppelbelegung pro Person	€ 1.606,-

Menopausen-Intervallfasten-Package

DZ ohne Balkon Einzelbelegung	€ 1.614,-
DZ ohne Balkon Doppelbelegung pro Person	€ 1.384,-
Juniorsuite ohne Balkon Einzelbelegung	€ 1.524,-
Juniorsuite ohne Balkon Doppelbelegung pro Person	€ 1.686,-
Juniorsuite mit Balkon Einzelbelegung	€ 1.836,-
Juniorsuite mit Balkon Doppelbelegung pro Person	€ 1.746,-

„Von Herzen danke ich dir für diese besondere Fastenwoche und für deine achtsame, liebevolle Begleitung.“

„Es war so eine herrliche Woche und mein Körper fühlt sich so toll an! Vielen Dank – Du und Ana seid großartig!“

„Vielen Dank für deine professionelle, erstklassige Betreuung. Es hat mir sehr gut getan. Ich habe über 4 kg abgenommen. Ich hoffe, ich kann es halten oder mit Intervallfasten noch weiterführen. Alles Liebe bis zum nächsten Mal.“

„Außerdem hat mir das Schreiben sehr gut getan – ich habe dadurch neue Energie gewonnen und bin nun in der Lage Dinge anzupacken, die ich schon lange aufgeschoben habe!!!! Ich fühle mich insgesamt ruhiger und klarer! Nochmals aufrichtigen Dank dir und Ana für eure liebevolle Begleitung und Unterstützung!“

Ganz innigen Dank für diese vielfältigen Informationen und deine tollen Inputs! Ja, die Woche war großartig, ich habe sie sehr genossen und auch die Gruppenenergie! Ich hoffe sehr, ich kann irgendwann auch zur „Wiederholungsfasterin“ werden.“

Preise inklusive Honorar für Fasten & Schreiben (€ 630,-)

DZ ohne Balkon: Straßenseitig, Richtung Felder/Wälder

DZ mit Balkon: Hofseitig, Richtung Golfplatz

Juniorsuite ohne Balkon: Straßenseitig, Richtung Felder/Wälder

Juniorsuite mit Balkon: Hofseitig, Richtung Golfplatz

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