

Ganzheitliche Fastenkurse Termine 2026/2027

Infos & Anmeldung:
info@fastenseminare.eu
+43 664 135 27 47

Fasten als biologischer Hebel – Erneuerung und gesunde Langlebigkeit. Fasten ist weit mehr als eine Pause vom Essen. Richtig eingesetzt wirkt es als gezielter biologischer Reiz im Sinne der Hormesis – ein milder Stressor, der die Selbstheilungs- und Anpassungsfähigkeit des Körpers aktiviert. Aktuelle Forschung zeigt, dass Fasten zentrale physiologische Mechanismen beeinflussen kann.

Positive Wirkung des Fastens:

- Aktivierung der Autophagie (zelluläre Selbstreinigung und -erneuerung)
- Verbesserung der mitochondrialen Funktion und Energieproduktion
- Reduktion chronischer, stiller Entzündungen
- Stabilisierung des Nervensystems
- Entlastung hormoneller Regelkreise

Landhotel Moorhof im Innviertel

Loslassen und Energie tanken in der Idylle des Ibmer Moors.

04.07. – 11.07.2026	Fit und vital durch die zweite Lebenshälfte Wahlweise: Heilfasten oder basisches Intervallfasten
----------------------------	--

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



Korngut im Waldviertel

Abschalten und aufblühen in der Natur südlich des Ottensteiner Stausees.

11.10. – 17.10.2026	RESET-Fasten & magisches Schreiben mit Co-Trainerin Ana Znidar Mentoring für die Wechseljahre
21.11. – 27.11.2026	Heilfasten oder basisches Intervallfasten Stärke deine Leber
03.04. – 09.04.2027	RESET-Fasten & magisches Schreiben mit Co-Trainerin Ana Znidar In den Flow kommen & beschwingt ins Handeln finden

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



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

Mehr Infos

Web: reset-fasten.com
Mail: info@fastenseminare.eu
Rückfragen: +43 664 135 27 47

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

Termine 2026/2027

Ganzheitliche Fastenkurse

**RESET-Fasten: Vom Funktionieren zur Regulation.
Vom Überlebensmodus zur Vitalität.**

Regeneration auf Zellebene. Klarheit im Kopf. Ruhe im Nervensystem.

- Loslassen, was belastet. Stärken, was trägt.
- Mehr Klarheit. Mehr Energie. Mehr du selbst.
- Manchmal braucht es keinen Neuanfang – sondern einen RESET.

Infos & Anmeldung:
info@fastenseminare.eu
+43 664 135 27 47
reset-fasten.com

Pichlschloss in der Steiermark

Geist und Körper entlasten im Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen.

26.10. – 01.11.2026 Heilfasten oder basisches Vitalfasten

Vitalität und Immunsystem beleben.
Mit Wandern, Yoga, Pilates & Meditation.



Refugium Hochstrass im Wienerwald

Nach innen horchen und mit der Kraft des Wienerwaldes gestalten.

28.11. – 05.12.2026 Heilfasten oder basisches Intervallfasten

Gesundheit von innen

04.01. – 10.01.2027 RESET-Fasten & magisches Schreiben

mit Co-Trainerin Ana Znidar

In den Flow kommen & beschwingt ins Handeln finden

06.02. – 13.02.2027 Heilfasten oder basisches Intervallfasten

Komm in Bewegung



Online-Fasten mit Yoga, Pilates, Meditation & Atemtraining

12.06. – 19.06.2026 Juni-RESET: Spezialkurs zum Thema Longevity

inklusive Vital-Aging-Tag am 13.06.2026 (auch separat buchbar)

06.11. – 13.11.2026 VITAL-Fasten & Intervallfasten

ONLINE via Zoom

„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.“

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

Vorträge & Wissensvermittlung

06.11. – 08.11.2026 Darmgesundheit-Event am Korngut im Waldviertel

Mit Special Guests! Darmgesundheit aus wissenschaftlicher und praktischer Sicht.

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

Ganzheitliche Fastenkurse

Infos & Anmeldung:
info@fastenseminare.eu
+43 664 135 27 47
reset-fasten.com

Termine 2026/2027 im Überblick

12.06. – 19.06.2026	Juni-RESET: Spezialkurs zum Thema Longevity inkl. Vital-Aging-Tag 13.06.2026 (auch separat buchbar)	Online via Zoom
13.06.2026	Vital-Aging-Workshop mit aktuellen Erkenntnissen aus der Fasten- und Longevity-Forschung	Gesundheitszentrum Mautern & online via Zoom
04.07. – 11.07.2026	Fit und vital durch die zweite Lebenshälfte Wahlweise: Heilfasten oder basisches Intervallfasten	Landhotel Moorhof Innviertel / Oberösterreich
26.10. – 01.11.2026	Heilfasten oder basisches Vitalfasten Vitalität und Immunsystem beleben. Mit Wandern, Yoga, Pilates & Meditation.	Landhotel Pichlschloss Steiermark
11.10. – 17.10.2026	RESET-Fasten & magisches Schreiben mit Co-Trainerin Ana Znidar Mentoring für die Wechseljahre	Korngut Waldviertel / Niederösterreich
06.11. – 13.11.2026	VITAL-Fasten & Intervallfasten Mit Yoga, Pilates, Atemtraining und Meditation	Online via Zoom
06.11. – 08.11.2026	Darmgesundheit-Event Mit Special Guests!	Korngut Waldviertel / Niederösterreich
21.11. – 27.11.2026	Heilfasten oder basisches Intervallfasten Stärke deine Leber	Korngut Waldviertel / Niederösterreich
28.11. – 05.12.2026	Heilfasten oder basisches Intervallfasten Gesundheit von innen	Refugium Hochstrass Wienerwald / Niederösterreich
04.01. – 10.01.2027	RESET-Fasten & magisches Schreiben mit Co-Trainerin Ana Znidar In den Flow kommen & beschwingt ins Handeln finden	Refugium Hochstrass Wienerwald / Niederösterreich
06.02. – 13.02.2027	Heilfasten oder basisches Intervallfasten Komm in Bewegung	Refugium Hochstrass Wienerwald / Niederösterreich
03.04. – 09.04.2027	RESET-Fasten & magisches Schreiben mit Co-Trainerin Ana Znidar In den Flow kommen & beschwingt ins Handeln finden	Korngut Waldviertel / Niederösterreich



Deine Expertin: Mag. Aneta Pissareva

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

Mehr Infos

Web: reset-fasten.com

Mail: info@fastenseminare.eu

Rückfragen: +43 664 135 27 47

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