

„Und plötzlich weißt du: es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“

Meister Eckhart

## ANMELDUNG FÜR DIE FASTENWOCHE

FASTENPAKET: ☐ HEILFASTEN (7 TAGE)

☐ BASENFASTEN (7 TAGE)

DATUM DER FASTENWOCHE: \_\_\_\_\_

VOR- UND ZUNAME: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

TELEFON: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

GEB. DATUM: \_\_\_\_\_

☐ **BITTE ANKREUZEN!** Ich erkläre meine Einwilligung, dass meine angeführten personen-bezogenen Daten für die Übermittlung von E-Mail Newsletter durch Karin Fedl zu Zwecken der Bewerbung von Produkten und Dienstleistungen, Informationsverteilung, der Einladung zu Veranstaltungen sowie der Durchführung von Kundenbefragungen, Gewinnspielen und Verkaufsfaktionen verwendet wird. Meine personenbezogenen Daten werden auf Basis sowie für die Dauer der von mir erteilten Zustimmung verarbeitet. Diese Zustimmung kann ich jederzeit und ohne Angabe von Gründen mittels E-Mail bzw. Brief widerrufen. Durch einen allfälligen Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Mit der Abgabe meiner Zustimmung bestätige ich, dass ich das 18. Lebensjahr vollendet habe. Weiterführende Informationen können unserer Datenschutzerklärung unter [www.karinfedlmassage.at/impressum/](http://www.karinfedlmassage.at/impressum/) entnommen werden.

UNTERSCHRIFT: \_\_\_\_\_



**Zahlungsmodalitäten:** Mit der Anmeldung ist ihre Teilnahme verbindlich. Die Kosten werden in zwei Anteilen verrechnet, den Seminaranteil und dem Hotelanteil. Ca. 4 Wochen vor der Fastenwoche bekommen Sie eine Rechnung von der Fastentrainerin für die Fastenbegleitung inkl Yoga€ 398,00, das Zimmer ist vor Ort zu bezahlen.

**Die Stornobedingungen:** Bis 2 Wochen vor dem Termin fallen keine Stornokosten an, bei Storno bis 1 Woche werden 50%, bis 3 Tage vorher werden 75% der Gesamtkosten in Rechnung gestellt.

Eine Reiseversicherung kann sinnvoll sein, für unvorhergesehene Situationen und kostet einen Bruchteil der Summe : [www.europaesche.at](http://www.europaesche.at)

**Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung:**

Karin Fedl, Tel: **0699/11391083**, Mail: [insitut@karinfedlmassage.at](mailto:insitut@karinfedlmassage.at)  
Institut: **Kärntner Straße 29/3, 8510 Stainz**



Yoga mit Herz  
by Franziska Deisting



im Weinlandhof in Gamlitz,  
mitten im Naturpark Südsteiermark



WEINLANDHOF  
\*\*\* HOTEL & RESTAURANT

# Heilfasten und Basenfasten

## 06. bis 13. März 2026

**Fastenbegleitung** mit Dipl. Fasten- und  
Gesundheitstrainerin **Karin Fedl**  
und **Detox Yoga** mit **Franziska Deisting**

[www.karinfedlmassage.at](http://www.karinfedlmassage.at)

[www.weinlandhof.at](http://www.weinlandhof.at)

# Die Methode

## HEILFASTEN NACH BUCHINGER/LÜTZNER

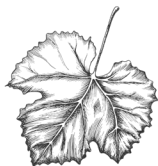
Heilfasten heißt nur flüssige Nahrung zu sich zu nehmen, wie Wasser, Tee, Gemüsebrühe und Obst-/Gemüsesäfte. (ca. 250 Kcal).

Die Darmreinigung ist ein wichtiger Teil der Fastenkur und wird im Workshop erklärt und praktiziert. Tägliche Bewegung ist Voraussetzung für eine gelungene Fastenwoche.

## BASENFASTEN NACH BERNADETTE ENSFELLNER

Das Basenfasten ist ein modifiziertes Fasten und dieses Darmkurprogramm ist eine hervorragende Entlastung für den Verdauungstrakt. Viele körperliche Beschwerden lassen sich verbessern, z.B.: Verdauungsprobleme, Cellulite, Hautprobleme, Stoffwechselprobleme etc. Ein Rundum-Wohlbefühlen stellt sich ein.

**DER GEWINN** einer Fastenwoche ist nicht nur das Loswerden von überflüssigen Kilos, sondern auch die positive Wirkung auf Körper, Seele und Geist. Die Entschlackung des Gewebes, die Verjüngung der Zellen durch Autophagie (=innere Reinigung), die Stärkung des Immunsystems, das Durchbrechen alter Gewohnheiten, die Neuorientierung, sich selbst besser wahrnehmen und zur eigenen Mitte finden – all das kann das Geschenk der Woche sein..



WEINLANDHOF  
\*\*\*\*\* HOTEL & RESTAURANT

„Fasten bedeutet nicht Entbehrung und Mangel,  
Fasten heißt Reinigung für Körper, Geist und Seele.“

Dr. Med. Helmut Lützner

## Willkommen im Weinlandhof



Wellnessbereich

Zimmerbeispiel

Garten

# Das Programm



- täglicher Morgenspaziergang
- gemeinsame **Fasten-Verpflegung**
- **Entspannungsmeditationen**
- täglicher **Leberwickel**
- regelmäßiger Austausch in Gesprächsrunden,
- **5 Yoga-Einheiten** mit Fokus auf Detox und Loslassen
- geführte Wanderungen
- zur Ruhe kommen mit Elementen des Waldbadens
- Zeit für sich
- **Abendprogramm** mit Ernährungsinformation, Filme zum Fasten, Fasten-Lektüre
- Nutzung des hoteleigenen **Wellnessbereichs**

## Die Kosten für die Betreuung und Verpflegung

### FASTENBEGLEITUNG

7 Tage Rundum Fastenprogramm und 24 Std Fastenbegleitung mit Karin Fedl, inklusive 5 Yoga Einheiten mit Franziska Deisting.

**Beitrag: € 398,-**

### ZIMMERKATEGORIE INKL. VERPFLEGUNG MIT HEILFASTEN

#### Doppelzimmer Klassik Straßenseitig

**für € 100,-** pro Person und Nacht als Einzelzimmer

#### Doppelzimmer Gartenblick bachseitig

**für € 110,-** pro Person und Nacht als Einzelzimmer

#### Doppelzimmer Residenz A südseitig

**für € 100,-** pro Person und Nacht als Doppelzimmer

Gerne können auch andere Kategorien angefragt werden, näheres finden Sie auf der Website <https://www.weinlandhof.at/zimmer/>.

Der **Aufpreis** für das **Basenfasten** beträgt **€ 95,-/ Woche**

### SONSTIGES

Während der Fastenwoche werden auch Massagen und basische Körperwickel angeboten. Reservierung am Anreisetag erbeten.

Wir freuen uns auf gemeinsame Fastentage, die eine Auszeit mit gesundheitlichen Mehrwert sind und den Aufbruch ins Neue erleichtern. **Herzlichst Karin Fedl und Franziska Deisting**