

Mostviertler Basenfastenwoche

Fasten mit Mehrwert - bring dich wieder ins Gleichgewicht.
Mit Genuss essen und dabei den Körper entlasten
und reinigen.



Beim Basenfasten werden aus Obst und Gemüse der Saison sowie frischen Kräutern, Keimlingen, Samen, und naturbelassenen Ölen genussvolle Gerichte gezaubert. Wir lassen dabei säurebildende Nahrungsmittel wie tierische Produkte und Milchprodukte, Getreide, etc. weg. Basenfasten entlastet den Körper und der Stoffwechsel bekommt eine Verschnaufpause.

Art der Veranstaltung und Anforderungen:

Das sanfte Basenfasten richtet sich vor allem an jene Fasteninteressierte, für die ein völliger Verzicht auf feste Nahrung, wie beim klassischen Buchinger-Fasten (Safffasten), aus gesundheitlichen oder anderen Gründen nicht in Frage kommt.

Naturfreunde Fastenbegleitung:

Gabriele Fluch Ärztlich gepr. Fastenleiterin

Mindest-/Maximalteilnehmer: 10/16 Personen

Informationen und Anmeldung:

Gabriele Fluch
www.fastencoaching.at
0664/3927003
info@fastencoaching.at

Website und Reiseportal:

www.reisen.naturfreunde.at

Stand: Sept 2023

Druck-, und Satzfehler vorbehalten
Fotos © Shutterstock

Als Grundlage für deine „Reise mit den Naturfreunden Niederösterreich“ dienen die Allgemeinen Reisebedingungen (ARB 1992) und die vorliegenden besonderen Reisebedingungen der Naturfreunde Niederösterreich.

Termine: 7. - 13. Juni 2024 oder
4. - 10. Oktober 2024

Preis pro Person:

Doppelzimmer: € 920,-
Einzelzimmer: € 1.060,-

Inkludierte Leistungen:

- 6 Nächte im Seminarhaus Wolfsberg, 3264 Brettl bei Gaming (www.wolfsberghof.com)
- Vollpension inkl. Getränke
- Naturfreunde Fastenbegleiterin

Nicht inkludierte Leistungen:

- An- und Abreise
- Persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- Reiseversicherung: Bus/Bahn/Auto – Komplettschutz: € 58,- (Reisepreis bis 1.000,-)

Zahlungsmodalitäten:

20% der Gesamtsumme nach Erhalt der Rechnung/Buchungsbestätigung, der Restbetrag frühestens 20 Tage vor Reiseantritt, spätestens jedoch 3 Werktage vor Reiseantritt. Dem Reisenden steht nach § 10 Abs. 1 jederzeit vor Beginn der Pauschalreise das Recht zum Rücktritt vom Vertrag gegen Zahlung einer angemessenen Entschädigung oder ggf. gegen Zahlung der Entschädigungspauschalen zu.

Naturfreunde Touristik GesmbH

Tel: 02742/357211-16

Email: niederoesterreich@naturfreunde.at

www.niederoesterreich.naturfreunde.at

3100 St. Pölten, Heßstraße 4/2

UID Nr: ATU 19779005 FN 103637 h

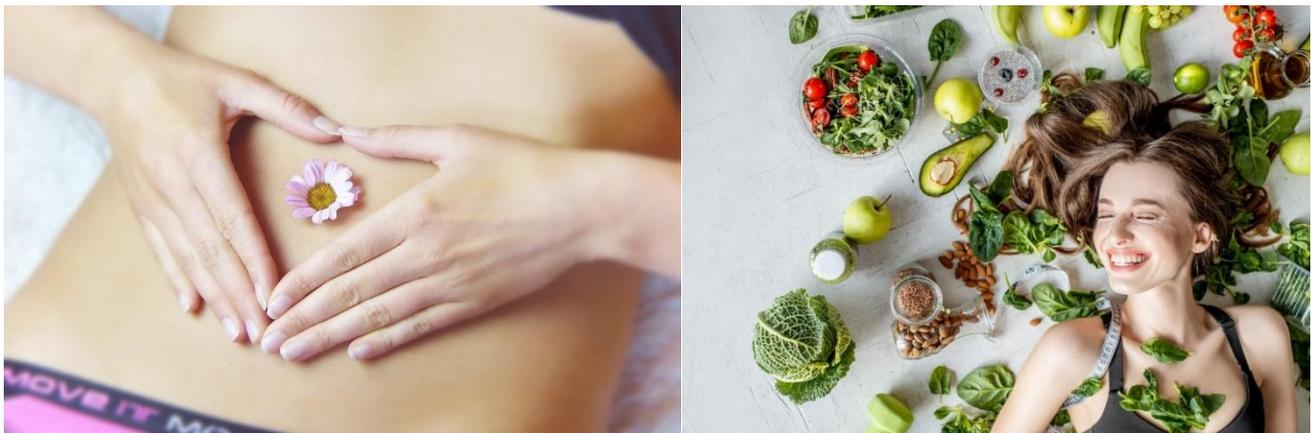
Gerichtsstand St. Pölten

IBAN: AT891400027610814986, BIC: BAWAATWW

Ablauf Basenfastenwoche:

1. Tag: Ankommen

Anreise, Kennenlernen, gemeinsames Essen, Infoabend



2.- 6.Tag: Basenfasttage

Wir werden genüssliche Frühstücks- und Mittagsvariationen basischer Köstlichkeiten kennenlernen und abends eine leichte basische Suppe genießen. Alle säurebildenden Nahrungsmittel werden in diesen Tagen weggelassen. Mit dieser schonenden Basenfastenkur geben Sie dem Organismus die Möglichkeit zum Großputz und Gewicht zu reduzieren.

Wir entlasten unseren Körper und kommen mit sanften Körperübungen, Bewegung in der Natur, geführten Meditationen und Körperreisen wieder in unser natürliches Gleichgewicht. Du bekommst viele Anregungen, Inspirationen und Impulse für die Ernährung nach dem Fasten, wohltuende Seelentipps und vieles mehr.