

# Fastenwochen 2020

Fasten bedeutet, den Reset-Knopf drücken:

- \* Regeneration des gesamten Körpers
- \* Altes loslassen
- \* Reinigung innen wie außen
- \* Klarheit
- \* Inspiration
- \* zur eigenen Mitte finden.



Oft bedeutet Fasten auch die Umstellung auf eine gesündere Lebensform (Ernährung, Bewegung, Auszeiten). Fastet bedeutet auch, Gemeinschaft erleben, Austausch aber auch Stille.

## Saft-Fasten nach Buchinger/Lützner in Korneuburg (Ruderverein Alemannia)

**Frühlingsfasten: 22. – 28. März 2020 + Sommerfasten: 4. – 10. Juli 2020**

Wir treffen uns 2 Wochen vor dem Fasten zu einem Informationsabend über das Fasten und die Vorbereitungsstage. Wir fasten mind. 6 volle Tage, am 7. Tag ist mittags das Fastenbrechen. Das Programm findet meist von ca. 8.30 – 12.30 Uhr/13 Uhr statt. Abends gibt es die Möglichkeit, noch an Yogaeinheiten teilzunehmen. Der Nachmittag ist frei für Leberwickel, Massagen, Sauna und eigenes Bewegungsprogramm.

Während des Fastens gibt es täglich Bewegungseinheiten (Yoga, Wandern, Fitness) sowie Infos zu Fasten, Säure-Basen-Haushalt, Ernährung und Aufbau tage. Zusätzlich findet ein Creme-Workshop mit Bio-Zutaten und frischen Kräutern (Dauer 3 ½ - 4 Std. im Wert von € 65,--) an einem Vormittag oder Nachmittag statt.

Eine Teilnahme ist möglich, wenn Sie gesund sind. Die deutsche Ärztesgesellschaft für Heilfasten und Ernährung definiert Fasten für Gesunde wie folgt: „Gesund ist, wer sich wohl fühlt, voll funktionstüchtig ist und keine Medikamente braucht. Er/sie muss seelisch-geistig stabil und entscheidungsfähig sein. Essstörungen und Abhängigkeiten (z.B. Alkohol, Drogen) sind Kontraindikationen.“

**Fastenbeitrag:** € 395,-- inkl. Mittagssaft und Cremeworkshop, exkl. Abendsuppe, Übernachtung zu Hause; Überweisung bis spät. 1 Woche vor Beginn der Fastenwoche

**Anmeldung:** Renate Rosenegger, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (Fastenwelt Pernegg), Yogalehrerin, Svastha-Yogatherapeutin i.A., Outdoortrainerin, Coach.  
[renate.rosenegger@aon.at](mailto:renate.rosenegger@aon.at), Mobil: 0650 3844054



### Bankverbindung:

BAWAG/PSK:  
AT31 6000 0000 8525 7452  
[www.rosenegger.or.at](http://www.rosenegger.or.at)



## Basenfasten im JUFA-Hotel Knappenberg\*\*\*, Kärnten

Fr, 1. – Sa, 9. Mai 2020



### Basisch Essen, Entschlacken, Wandern, Yoga, Kurzworkshops im Tibetischen Zentrum

**Basenfasten** entsäuert, belebt, vitalisiert und führt zu neuem Wohlbefinden: basisch essen, den Säure-Basenhaushalt harmonisch ausgleichen und sich dadurch rundum gesund und leicht fühlen.

Wir nehmen 2 köstliche Mahlzeiten zu uns und halten eine Nahrungspause von 17 - 18 Stunden ein. Während dieser Zeit können sich die Zellen regenerieren und erneuern, kranke, abgestorbene und missgebildete Zellen werden abgebaut.

Die basischen Gerichte sorgen für Entsäuerung und Entgiftung, durch die reduzierte Kalorienaufnahme von ca. 900 kcal purzeln die Kilos. Wir trinken Tee und Wasser.

Ein **aktivierendes Begleitprogramm** (Yoga, Wandern, Fitness) bewegt Körper, Geist und Seele, aber auch Ernährungsfragen und Infos zum Säure-Basen-Haushalt kommen nicht zu kurz. Es sind auch **3 Nachmittage im Tibetischen Zentrum** vorgesehen. Es können **Massagen** im JUFA gebucht werden. Zusätzlich kann der **Wellnessbereich** gratis benützt werden. Außerdem: das JUFA hat einen der **schönsten Yogaräume** Österreichs!

**Täglich:** Yoga oder Fitness-Einheit (entweder am Vormittag oder Abend), Wanderungen (1 – 4 Stunden), Kurzvorträge, Wellnessmöglichkeit

**Optional:** Workshops im Tibetischen Zentrum: Di – Do, jeweils 13.30 – ca. 17.30 Uhr:

#### Pauschale:

**9 Tage/8 Nächte Halbpension im Doppelzimmer (2 Mahlzeiten, Teebar und Wasser ganztägig), inkl. Seminarraum, Fastenprogramm mit Yoga, Fitness und Wandern, Info-Vorträge, Kurtaxe, Wellnessbereich.**

€ 929,-- im Einzelzimmer, € 769,-- im Doppelzimmer, € 729,-- im Dreibettzimmer

Mindestens 10 TeilnehmerInnen

**Nicht inkludiert:** Massagen, Teilnahme am Programm Tibetisches Zentrum

#### Programm im Tibetischen Zentrum:

3 Halbtage (Einführung in Meditation und Geistestraining, Einführung in den tibetischen Buddhismus und Einführung in die Tibetische Medizin): je Halbtage: € 50,--, Teilnahme am ganzen Programm: € 150,-- (mind. 8 Personen pro Nachmittag)

**Anmeldung:** bis spätestens 31. März 2020 –

MindestteilnehmerInnen: 10 Personen

bei Renate Rosenegger, mail: [renate.rosenegger@aon.at](mailto:renate.rosenegger@aon.at),

mobil 0650 3844054,

**Bankverbindung:** BAWAG/PSK: AT31 6000 0000 8525 7452



renate rosenegger  
resilienz & yoga