

KÄRNTEN

Wohlfühlen und Fasten in Kärnten

Gesundheit und Vitalität kann man nirgendwo bestellen,
man muß ständig darum bemüht sein.

Fasten bzw. Heilfasten ist ein sehr wirksames
Mittel zur Gesundheitsvorsorge und zur Steigerung von
Vitalität und Lebensfreude!

Stand: Feb. 2010

Urlaub bei  Freunden

Fasten in Kärnten

Best Health Austria: Qualität, die wirkt

Wir möchten, dass Sie sich leicht orientieren und sicher gehen können, in ausgesuchten Betrieben qualitätsvolle Leistungen von besten BetreuerInnen zu erhalten. Die wohltuende Wirkung der Natur, in Kombination mit dem besten Betreuungsangebot, wird – nicht von uns! – sondern von staatlich anerkannten, unabhängigen Experten sowie von Gästen (anonym!) überprüft.

Das EU-weit anerkannte Gütezeichen garantiert beste, fachliche Beratung und kompetente, ganzheitliche Betreuung in Österreichs hervorragenden Wohlfühl- und Gesundheits-Betrieben. Ständig kontrolliert durch neutrale Prüfstellen.

Best Health Austria

www.besthealthaustria.com

Almwellnesshotel Tuffbad

Tel. 04716 622

www.almwellness.com

Wellness- und Genießerhotel Karnerhof

Tel. 04254 2188

www.karnerhof.com

Harmony's Kirchheimerhof

Tel: 04240 8711

www.harmonys.at

Hotel Warmbaderhof

Tel. 04242 30010

www.warmbad.com

Biohotel Daberer

Tel. 04718 590

www.biohotel-daberer.at

Fastenwochen im Landhaus Servus

www.landhaus-servus.com

Verwöhnfasten nach der bekanten Dr. Buchinger / Dr.Lützner-Methode.

Betreut werden unsere Fastenwochen von ärztlich geprüften Fasten- und Gesundheitstrainerinnen. Reinigen und entgiften Sie Ihren Körper und Sie fühlen sich wie neugeboren. Mit dem inkludierten Servus Beauty- und Verwöhnprogramm fühlen Sie sich innerlich wie äußerlich so schön und gesund wie nie zuvor.

Gesundes Fasten
Lesachtal / Wolayersee
www.gesundesfasten.at

Entspannen und Entschlacken
Biohotel Daberer
www.biohotel-daberer.at

Mayr & more – Ihr Schlüssel zu Gesundheit und Schönheit
Gesundheitszentrum Golfhotel am Wörthersee
www.golfhotel.at

Das Glücksgefühl beim Fasten
Schrothkur, Gesundheitswochen, Schönheitswochen
Die Schrothkur
www.schrothkur.at

Abnehmen mit Genuss? Das VIVA-Zentrum am Wörthersee entschlackt mit raffinierter Küche - und verbindet traditionelle Behandlung mit einem verführerischen Wellness-Urlaub
VIVA
Das Zentrum für Moderne Mary Medizin
www.viva-mayr.com

Hotel Moorquell
www.moorquell.at

Klassischer Regenerationstherapie nach Dr. Franz Xaver Mayr ab 2 Wochen
Gesundheitswochen
Schlankheits- und Aktivwochen für Gesunde
Kulinarische Regenerationswochen
Faste/Schweigen/Gebets- und Meditationswochen

Fasten im Kloster

Fasten für den Alltag
Kloster Wernberg
www.klosterwernberg.at

Im März gibt es die Möglichkeit, den Kurs "Fasten im Alltag" neben Ihrem normalen Alltag zu besuchen oder sich eine "Auszeit" zu nehmen und während des Fastenkurses im Kloster Wernberg zu wohnen.

Fastenwochen für Gesunde – Stift St. Georgen am Längsee

Die wunderschöne Natur rund um das Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee bildet den einzigartigen Rahmen für unsere GGF-Fastenwoche nach der Methode Buchinger/Lützner. Fasten nach der Methodik Dr. Buchinger/Dr. Lützner berührt Körper, Geist und Seele. Der körperliche wie auch seelische Reinigungsprozess lässt Sie Ihre inneren Lebensenergien wiederentdecken und Ihr Immunsystem nachhaltig stärken.

Stift St. Georgen am Längsee

www.bildungshaus.at

Fastenkurs mit Stilleübungen

Informationsabend

Das Fasten in einer Gruppe ist eine große Hilfe, denn es stärkt in "schwachen" Phasen und motiviert stets aufs Neue, die geplante Zeit durchzuhalten. Gerade in eine Gruppe entwickelt sich durch das gemeinsame Fasten eine spezielle

Sodalitas Tainach

www.sodalitas.at

Lei l s'n * Entschleunigen am Bauernhof in Kärnten

http://www.urlaubambauernhof.com/Lei_losn/

Pilgern - Meditationswandern – Entspannungswandern

Unter Anleitung von Pilgerbegleitern lernen sie ein Wandern im Einklang von Körper, Geist und Seele.

Mit Hilfe der Natur und Meditationen lernen wir Entspannung oder begeben uns auf den uns eigenen Pilgerweg: "Pilgern heißt - Beten mit den Füßen".

Gruppenwanderungen mit 15 - 20 Personen, Dauer und Inhalt nach Vereinbarung

Gemma Liebenfels Ideenwerkstatt

0664 4580366

office@ehrlich-marketing.at

www.gemma-liebenfels.at

Pilgerwege in Kärnten

www.pilgern.at oder www.pilgerninkaernten.at

Fastenzeit beim Kürschner - Fasten bedeutet Regeneration für Ihren Körper, Geist und Seele.

Mit Fasten in einen neuen Rhythmus tauchen. Unmögliches tun und doch einfaches. Wir verzichten in der Fastenwoche bewusst auf feste Nahrung und nehmen nur Tee, Wasser und Basensuppe (Gemüsebrühe) zu uns. Bei dem von uns angebotenen Buchinger-Fasten nehmen Fastende Flüssiges in Form einer Basensuppe (Gemüsebrühe), Kräutertees, Mineralwasser und Säften zu sich

Der deutsche Arzt Dr. Otto Buchinger hatte sich damit selbst von einer schweren Stoffwechselstörung kuriert. Daher wird das Fasten als eine "Operation ohne Messer" von Dr. Buchinger angesehen. Erreichen Sie Fitness und Wohlbefinden durch Entschlacken, Entsäuern und Abnehmen.

Wir verfolgen mit unserem Heilfasten ein nachhaltiges Ziel
rund rum Wohlfühlen und gesund sein

Durch unser vielfältiges Rahmenprogramm, das individuelle Ernährungsberatung, Nordic Walking, geführte Wanderungen und Entspannungsübungen, Gymnastik und auch Entspannungsmassagen beinhaltet, wollen wir Sie motivieren und inspirieren. Der Kontakt mit der Natur bringt Erholung, Entspannung und Regeneration. Er entstresst unseren Körper und lässt ihn für die Zeit nach der Fastenwoche neue Energie tanken.

Unser tägliches Programm:

Ab 8 Uhr morgens werden Aktives Erwachen angeboten. Nach dem gemeinsamen Morgentee wandern wir täglich durch die romantische Natur des Gailtales mit herrlichen Ausblicken.

Mittags genießen Sie die herrlich Gemüsesuppe und danach steht relaxen auf dem Programm

Am Nachmittag ist Zeit für Massagen, Schneeschuhwanderungen, und vieles mehr. Vor dem gemeinsamen Abendtee um 18 Uhr wird noch Eine Traum und Entspannungsreise angeboten angeboten.

Kürschners Fastenwoche: 09.3. -01.4.2010

7 Nächte im DZ Cellon oder EZ Polinik

2 Entspannungsmassagen, 2 Meersalzbäder, Basenpluver am Morgen, Tees, Säfte und Mineralwaser,

Gemüsesuppen, Traum und Entspannungsreise, geführte Spaziergänge und Wanderungen, Nordic walking

Preis pro Person € 479,00

Kurtaxe extra

Fasten bedeutet Zeit haben, wo vorher keine war.

Fasten bedeutet Ruhe, wo vorher Stress war.

Fasten bedeuet seine innere Stimme wieder hören.

Fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner

Entgiften, entsäuern , Selbstheilungskräfte aktivieren und sich danach wie neugeboren fühlen.

Fasten wirkt sehr wohltuend auf Körper, Geist und Seele

Leistungen:

- 7 x Wohlfühltag mit Fastenverpflegung und Aufbaukost
- Stilles Wasser, Tee, Obstsäfte und Gemüsebrühe
- Begleitung durch geprüfte Fastenleiterin
- Darmreinigung mit Hilfe von Glaubersalz und Irrigator
- 7 x Guten Morgen Getränk direkt ans Bett
- 7 x Leberwickel
- 4 x Morgengymnastik bzw. Walking
- 2 x geführte Wanderung
- 7 x Abend-Gesprächsrunde mit Infos über z.B. Was geschieht in meinem Körper beim Fasten, Richtig Essen nach dem Fasten, was bedeutet kontrolliert biologischer Anbau etc.
- 7 x Entspannungsbungen und kleine Massagen
- 1 x Basenbad
- 1 x Reiki-Energiemassage (45 Minuten)

Anreise: Sonntag ab 15.00 Uhr

17.00 Uhr Begrüßungstreffen

18.00 Uhr gemeinsame Abendmahlzeit

Abreise: Sonntag nach dem Frühstück

Feste Termine: 07. - 14.03.2010
 02. - 09.05.2010
 17. - 24.10.2010
 12. - 19.12.2010

Preise:

7 Übernachtungen inkl. Fasten Vollpension und den o.g. Leistungen

im Standard Doppelzimmer mit Dusche/WC und Balkon	490,00 pro Person
Komfort Doppelzimmer (groß) mit Dusche/WC und Balkon	525,00 pro Person
Economy Zweibettzimmer mit Dusche/WC	455,00 pro Person
Standard Einzelzimmer mit Dusche/WC	560,00 pro Person
Komfort Einzelzimmer mit Dusche/WC und Balkon	600,00 pro Person

Individuelles Fasten: Start jeden Sonntag nach Rücksprache

Information und Buchung:

RML Regionalmanagement Lavanttal GmbH

Minoritenplatz 1

A-9400 Wolfsberg

Tel: +43/4352/28 78

Fax: +43/4352/28 78-9,

info@rmlav.at

www.rmlav.at