

„Fasten mit Weitblick“ auf Burg Altpernstein

Ruhe und Erholung in der renovierten Burg mitten in der Natur

Ein neues Angebot auf der Burg Altpernstein lädt ein zum Fasten und Entspannen mit professioneller Fastenbegleitung. Bei den 15 Terminen im heurigen Jahr gibt es verschiedene Fastenmethoden und darauf abgestimmte Aktivitäten zur Auswahl. Die mit Vollholzmöbel und Naturmatratzen ausgestatteten „Burg-Zimmer“ sorgen für einen erholsamen und gemütlichen Aufenthalt.

Moderate Bewegung, gemeinsames Aktivsein oder Meditieren in der Natur und den großzügigen Räumlichkeiten der Burg Altpernstein unterstützen das Fastenerlebnis auf 900 m Seehöhe. Die Wiesen und Wälder rund um die Burg laden zu Spaziergängen ein sowie dazu, die Kraftplätze der Umgebung aufzusuchen und dort zu verweilen.

Basen-Schaukochen, Fasten-Wandern usw. runden das Programm ab. Bei jeder Fastenwoche inkludiert sind eine Ganzkörpermassage, sanfte Yogaeinheiten sowie die Nutzung der Infrarotkabine.

Die erste Fastenwoche ist von 20. bis 26. März 2022.

Weitere Termine und Informationen siehe: www.fastenmitweitblick.at