

GESUNDHEIT

# Fasten mit Weitblick

**Altpernstein.** Die oberösterreichische Burg mitten in der Natur lädt mit Fastenwochen ein, sich von der Hektik des Lebens zu erholen. Dort, auf rund 900 Metern Seehöhe, klappt es dann auch wieder mit dem Weitblick.

Mit einer zugigen Behausung hat die Burg Altpernstein nichts zu tun: das aufwändig renovierte Gemäuer bietet zeitgemäßen Komfort. Die gemütlichen, warmen Burgzimmer wurden mit Vollholzmöbeln ausgestattet, erholsam geschlafen wird hier auf ökologisch hergestellten Matratzen.

Insgesamt 15 Fastenwochen werden im Frühjahr und Herbst auf Burg Altpernstein angeboten.

Die ausgebildeten Fastenleiterinnen begleiten die Gäste bei „Fasten mit Weitblick“ eine Woche lang auf ihrem Weg zu Einkehr, Neuausrichtung und einem Gefühl der Leichtigkeit. Die Wiesen und Wälder rund um die Burg laden zu Spaziergängen ein sowie dazu, die Kraftplätze der Umgebung aufzusuchen und dort zu verweilen. Gefastet wird entweder nach Buchinger mit Gemüsebrühe und verdünnten Säften,



Fotos: RB/Altpernstein

oder nach den Regeln des Basenfastens. Ein Basen-Schaukochen und Fastenwanderungen gehören ebenso zum Programm und unterstützen durch das gemeinsame Aktivsein oder Meditieren das Fastenerlebnis. Bei jeder Fastenwoche sind eine Ganzkörpermassage, Yogaeinheiten sowie die Nutzung der Infrarotkabine inkludiert.

**Alle Infos** zu den Terminen und dem Inhalt der Fastenwochen: Burg Altpernstein, Altpernstein 1, 4563 Micheldorf/Oberösterreich. Tel.: 0732/601 600 70.

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