

# Fasten mit Weitblick auf Burg Altpernstein

Ruhe und Erholung in der renovierten Burg mitten in der Natur

Fasten auf Burg Altpernstein bedeutet loslassen, durchatmen und sich frei fühlen! Ob Buchinger-Fasten oder Basen-Intervallfasten: Sie haben die Wahl!

Die Fastenmethoden und begleitenden Aktivitäten – von Basen-Schaukochen bis Fasten-Wandern – werden zu stimmigen Programmen kombiniert. Ausgebildete, professi-

onelle FastenleiterInnen begleiten Sie bei „Fasten mit Weitblick“ auf Ihrem Weg zu Einkehr, Neuausrichtung und einem neuen 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.

Moderate Bewegung, gemeinsames Aktivsein oder Meditieren in der wunderbaren Natur und den großzügigen Räumlichkeiten der Burg Altpernstein unterstützen das Fastenerlebnis.

Genießen Sie auch die erholenden Ruhephasen in Ihrem gemütlichen, warmen Burgzimmer mit Vollholzmöbeln und „Grüne Erde“-Matratzen.

Bei jeder Fastenwoche inkludiert: eine Ganzkörpermassage, sanfte Yogaeinheiten sowie die Nutzung der Infrarotkabine.

Erleben Sie eine Auszeit auf rund 900 m Seehöhe in un-

vergleichlichen Ambiente der Burg Altpernstein und deren behaglichen Räumlichkeiten.

Alle FastenleiterInnen, Termine und Programme unter [www.fastenmitweitblick.at](http://www.fastenmitweitblick.at)

