

## Fasten mit Weitblick auf Burg Altpern

Fasten auf Burg Altpernstein bedeutet loslassen, durchatmen und sich frei fühlen! Angeboten werden 15 Fastenwochen im Frühjahr sowie Herbst mit verschiedenen Fastenmethoden und begleitenden Aktivitäten. Ausgebildete Fastenleiter/innen begleiten die Gäste auf ihrem Weg zu Einkehr, Neuausrichtung und einem Gefühl der Leichtigkeit.

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

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