

## Fasten 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! Angeboten werden 15 Fastenwochen im Frühjahr sowie Herbst mit verschiedenen Fastenmethoden und begleitenden Aktivitäten,

wie zum Beispiel Basen-Schaukochen oder Fasten-Wandern. Ausgebildete Fastenleiterinnen und -leiter begleiten die Gäste beim „Fasten mit Weitblick“ 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. Moderate Bewegung, gemeinsames Aktivsein oder Meditieren in der wunderbaren Natur und den großzügigen Räumlichkeiten der Burg Altpernstein unterstützen das Fastenerlebnis. Ruhe und Erholung findet man in den gemütlichen, warmen

Burg-Zimmern, die mit Vollholzmöbeln und „Grüne Erde“-Matratzen ausgestattet sind. Bei jeder Fastenwoche sind eine Ganzkörpermassage, sanfte Yogaeinheiten sowie die Nutzung der Infrarotkabine inkludiert. Bei Fasten mit Weitblick erlebt man eine Auszeit auf rund 900 Meter Seehöhe im unvergleichlichen Ambiente der Burg Altpernstein und deren behaglichen Räumlichkeiten.

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

