

# FASTENWANDERN

Heil- oder Basenfasten und unterwegs sein auf Energiewegen rundum Bad Zell

11. – 16. April 2025 in Bad Zell / OÖ

Kurhotel DZ € 610,-- EZ 670,-- / Gesundheitsresort Lebensquell DZ € 890,-- EZ € 965,--  
Aufpreis für Basenfasten € 22,--/Nacht

## RESILIENT GESTIMMT IN DEN FRÜHLING!

mit

MARIO SACHER – ärztl. gepr. Fasten- u. Gesundheitstrainer u. Kabarettist

MICHAELA FREINSCHLAG – Business-Stimmanalysiererin, Grundtoncoachin, Resilienztrainerin



### Fastenwandern und Resilienztraining für körperliche, mentale und emotionale Stärke.

Frisch gepresste Gemüsesäfte (**Heilfasten**), oder hochwertige, vitamin- und mineralstoffreiche basische Lebensmittel, (**Basenfasten**) mit bewussten Nahrungspausen (**16/8 - Intervallfasten**) versorgen, verwöhnen und reinigen deinen Organismus. Dies führt zu einer optimalen Entschlackung, Entsäuerung und Autophagie deines Körpers. Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist wieder im Einklang und als angenehme Nebenwirkung reduziert sich auch dein Gewicht.

Tägliche **Wanderungen** im Fastenschritt auf Energiewegen rundum Bad Zell (Naturpark Mühlviertel), wissenschaftlich fundierte Resilienz Techniken (Stimm-, Atem- und Meditationstechniken) unterstützen und begleiten dich und deinen Körper beim Fasten. Vorträge über neue Erkenntnisse zu Ernährung (Blutzucker-Spiegel) und **Resilienz (Stress- u. Energiemanagement)** runden das Programm ab.

Vitale, mentale und emotionale Regulation und Regeneration! Einfach wieder gut gestimmt und energiereich sein!

Lebe gesund! L(i)ebe Fasten!



*ATME EIN. ATME AUS. GEHE WEITER.*

## Programm Fastenwanderwoche: 11. – 16. April 2025 (alles inklusive\*)

Nächtigung Kurhotel: DZ p.P. € 610,-- / EZ p.P. € 670,--

Nächtigung Gesundheitsresort Lebensquell: DZ p.P. € 890,-- / EZ € 965,--

Aufpreis für Genuss-Basen-Fasten € 22,--/ Nacht

\* exkl. evtl. Shuttleservice, Ortstaxe

### FREITAG:

*„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“ (Herman Hesse)*

**14:00 Uhr** Check-in im Gesundheitsresort Lebensquell oder im Kurhotel

**17:00 Uhr** Treffpunkt für alle im Gesundheitsresort Lebensquell, basisches Abendessen für Basenfaster, Gemüsebrühe für bereits im Fastenmodus befindliche Heilfaster. (Vorbereitungsinfo erhältst du nach Anmeldung per Email oder Whats-App – bitte Email und Mobiltelefonnummer bekanntgeben.)

### SAMSTAG BIS DIENSTAG:

**08:00 Uhr:** mentale Morgenaktivität\*, Frühstück

**14:00 Uhr:** Basenmittagessen/Säfte anschl. Wellness

**9:00 – 14:00 Uhr:** Wandern

**19:00 Uhr** Gemüsebrühe /Abendausklang\*

### MITTWOCH:

*„Und jedem Ende wohnt ein neuer Anfang inne.“*

**08:00 Uhr** Frühstücksgenuss vom einzigartigen Buffet im Hotel Lebensquell bzw. Heilfastenbrechen

**11:00 Uhr** Check out bis 11:00 Uhr möglich, danach gemütliche Abschlussrunde.

### \*Erlernen von Fertigkeiten für innere

#### **Fitness und mentale und emotionale Stärke**

mit Stimm- u. Atemtraining, Herzkohärenz-

Atemtechniken und alltagstaugliche

Meditationen.

Das Instrument Mensch wird gestimmt!

#### **WANDERN**

auf Energiewegen rundum Bad Zell

im Fastenschritt entlang Naturpark Mühlviertel

und Innehalten an zauberhaften und mystischen

Natur-, Kraft- und Kulturplätzen.

#### **WELLNESS: (je nach Buchung)**

Hotel Lebensquell: Wasser- und Saunaoase.

Kurhotel: eigenes Hallenbad/Sauna

#### **BASENFASTEN mit INTERVALLFASTEN (16/8):**

Frühstück: gekeimter Porridge, Gemüse, Nüsse, Tee, Früchte...

Mittagessen: basische Genussmahlzeit

Abendessen: Basengemüsebrühe (autophagiekonform)

**HEILFASTEN:** Säfte, Tee, Gemüsebrühe

#### **\*ABENDAUSKLANG**

Vorträge über neue wissenschaftliche

Erkenntnisse zu Ernährung und Resilienz

(Stress und Energiemanagement).

Erlernen von Fertigkeiten für mentale und emotionale Stärke. Zeit für Gespräche.

### **BUCHUNG UNTER:** T: +43 (0)7263 / 7515

<https://www.lebensquell-badzell.at/angebote/fastenwandern-stoakraftweg/>

### **FASTENPROGRAMM INFO:**

[Mario Sacher:](#) 0664 / 73 704 156

[Michaela Freinschlag:](#) 0680 / 501 48 39