



2. bis 9. MAI 2025 – BASENFASTEN – INTERVALLFASTEN MIT KLAUDIA IM STEINALTGUT ANSFELDEN

... mit Autophagie. „Zu Hause, im Beruf und doch LIVE begleitet fasten“



FASTEN ist ein geniales Service, das gesünderes, längeres Leben verspricht! Zellreinigung und Recycling inklusive. Immer wieder toll, was sich in nur **einer** Woche tut.

„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch eine Arznei.“ Dieses Zitat wird dem griechischen Arzt Hippokrates zugeschrieben. So ist Fasten schon seit tausenden Jahren eine anerkannte Gesundheitsvorsorge.

Diese **LIVE-Woche** ist vor allem für alle super als **Top-Maßnahme zur Prävention** geeignet! In dieser **Fastenwoche** starten wir am Freitagabend mit einem leichten, basischen Essen. Da werden auch alle weiteren Maßnahmen besprochen. Während dieser Woche gibt es begleitete Abende, wo wir uns treffen.

Wichtig ist, dass Sie trotz **des** gewohnten Umfelds und des Jobs **gut für sich sorgen**. Planen Sie ausreichend Zeit für sich ein, um zur Ruhe zu kommen. Auch Bewegungseinheiten werden wir gemeinsam unternehmen – drinnen und draußen – diese unterstützen den Körper für eine gute Reinigung.

Es erwartet Sie:

1 Woche Heil- oder Basenfasten in Autophagie, begleitet von
ärztlich geprüfter Fastenleiterin Klaudia
Dranbleiben leicht gemacht durch regelmäßige Gruppentermine – hier
gibt's Raum und Zeit für motivierende Gespräche

Begleitete Fastenwoche
& Raum € 260,00

Verpflegung separat
(1 Frühstück,
8x basisches 2-Gang
Menü)

Begleitetes Programm:

- **Kostenfreier Startvortrag**
am **Dienstag, 18. März 2025 – 18.30 Uhr** LIVE im Steinaltgut Ansfelden,
Anton Bruckner Straße 2, 4052 Ansfelden

Klaudia Molner – dein Gesundheits- und Fastencoach,
Indian Balance Advanced Instructor & AQUA Indian Balance Instructor

klaudia@dein-gesundheitscoach.at

www.dein-gesundheitscoach.at

Follow me on Instagram, Facebook and LinkedIn





- Bei **fixer Anmeldung zum Fasten kommt die Vorbereitungs-Mail und erste Tipps.**
 - Teilnahme an den begleitenden Fasten-Impulsen abends **FASTENWOCHE, Freitag, 2. Mai bis Freitag, 9. Mai 2025**
 - **Start: Freitag, 2. Mai – 17.00 Uhr** mit basischem Abendessen
Vortrag zu den Fastenbegleitmaßnahmen und Ausgabe Fastenutensilien und Rezepte und Utensilien für Frühstücksvarianten, Fastentagebuch...
 - **Samstag, 3. Mai – 10.00 Uhr:** gemeinsames Frühstück – wir bewegen uns gemeinsam – möglichst draußen (alternativ: INDIAN BALANCE), freie Zeit für Leberwickel – eventuell Wellness-Schnuppertermine zum Entspannen,
Abends um **17.00 Uhr** Treffen im Steinaltgut wieder zum Fasten-Essen, Input zum FASTEN
 - **Sonntag, 4. Mai – 15.00 Uhr – ab heute täglich ca. 10.00 Uhr** Frühstück zu Hause (nach Rezeptvorgaben) – tagsüber gerne Schnuppertermine zum Entspannen,
15.00 Uhr – wir bewegen uns gemeinsam nach dem Leberwickel – Zeit für Fragen und Inputs
17.00 Uhr – gemeinsame Fastenmahlzeit – danach Meditation
 - **Montag, 5. Mai – 17.00 Uhr** – gemeinsames Essen – INDIAN BALANCE – Textimpuls
 - **Dienstag, 6. Mai – 16.00 Uhr** – Bewegungseinheit mit Mariella – 17.00 Uhr gemeinsames Essen
 - **Mittwoch, 7. Mai – 17.00 Uhr** - gemeinsames Essen – danach Info-Vortrag zum Fastenaufbau und Essen nach der Fastenwoche, Fragen und Antworten
 - **Donnerstag, 8. Mai – 17.00 Uhr** - Essen holen für den freien Abend – Möglichkeit zu INDIAN BALANCE in Piberbach/Pibersaal um 19.00 Uhr
 - **Freitag, 9. Mai – 15.00 Uhr** – wir bewegen uns nochmals gemeinsam – möglichst draußen eine Wiesen- und Waldrunde mit Atmen
17.00 Uhr – gemeinsamer Fastenabschluss, letztes gemeinsames Essen – Textimpuls
- **INKLUSIVE:** Erstes Mittel zur Darmentleerung, eine Portion mit Natur aromatisiertem Basensalz (fürs basische Fußbad) – Fußwanne kann geborgt werden – Moorpackung für Leberwickel für die Fastenwoche ebenso – inkl. Infos
 - INDIAN BALANCE mit Rücken und Faszien Spezial mit Klaudia – den Körper bewegen, während die Seele ausruht – für jeden geeignet – probiere es doch mal aus
 - Eine Bewegungseinheit mit Mariella vom Steinaltgut
 - Wir bewegen uns draußen im Fastentempo – in der herrlichen Umgebung des Steinaltgutes
 - Alle Mails zum Start und während des Fastenprogramms inklusive der besprochenen Rezeptideen – Rezepte.pdf zusätzlich.
 - Viele Tipps und Ideen wie Ruhe und Bewegung – auch im Berufsalltag, mit dem Steinaltgut als Partner und von zu Hause aus gelingt.
 - Fastenbrechen – Einstieg in die Ernährung danach – wie du das berufsbegleitend und im Familienverbund gut umsetzen kannst

**Klaudia Molner – dein Gesundheits- und Fastencoach,
Indian Balance Advanced Instructor & AQUA Indian Balance Instructor**
klaudia@dein-gesundheitscoach.at
www.dein-gesundheitscoach.at

Follow me on Instagram, Facebook and LinkedIn

