

## *Genussvoll Basenfasten*

Diese Art des Fastens ist eine sanfte Form der Reinigung von Körper und Stoffwechsel. Beim Basenfasten im Alpenhotel Gösing werden Ihnen leichte und liebevoll zubereitete Speisen serviert. Bewusst wird eine Woche lang »Basenbildendes« aufgenommen und auf »Säurebildendes« verzichtet. In Verbindung mit Bewegung und Entspannung stellt sich ein zum Teil lange vermisstes Wohlgefühl ein.

Das macht Lust auf eine gesunde Lebensweise auch im Alltag – die Grundlage für dauerhaftes Wohlbefinden. Wir servieren Ihnen Gemüse, Obst, Kräuter, Keimlinge und wertvolle Öle. Der gesamte Körper, das Verdauungssystem, die Blutgefäße und die Haut erholen sich während des Fastens.

Basenfasten betrifft den ganzen Menschen, jede Körperzelle, aber auch Seele und Geist. Es ist mehr als ein veränderter Stoffwechselzustand. Es bringt eine innere Kraft und jenes Selbstbewusstsein, das selbst die Neuorientierung in einer schwierigen Lebenssituation ermöglicht.

Basenfasten ist eine gute Gelegenheit, in Form zu bleiben oder wieder in Form zu kommen. Besonderen Wert lege ich auf den Umstieg in den Alltag. Dieser wird in der Gruppe eingehend besprochen. Umfangreiche Unterlagen sind Teil des Seminars.



## *Anmeldung im*

### ★★★★ ALPENHOTEL GÖSING

3221 Gösing an der Mariazellerbahn 4

TEL 0043-2728-217

alpenhotel@goesing.at

www.goesing.at

## *Anmeldeformalitäten*

Sobald Sie sich schriftlich (per Mail) im **Alpenhotel Gösing** angemeldet haben, bekommen Sie eine Liste der mitzubringenden Utensilien, ein Gesundheitsstammdatenblatt, eine Beschreibung, wie Sie sich am besten für das Fasten vorbereiten und eine Rechnung mit Zahlschein. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einlangens berücksichtigt und sind erst mit der Einzahlung verbindlich.

Gruppengröße: 8 bis 15 Personen

## *Anmeldeschluss*

Frühlings-Basenfasten: 1. April 2019

Sommer-Basenfasten: 1. Juni 2019

Herbst-Basenfasten: 13. September 2019



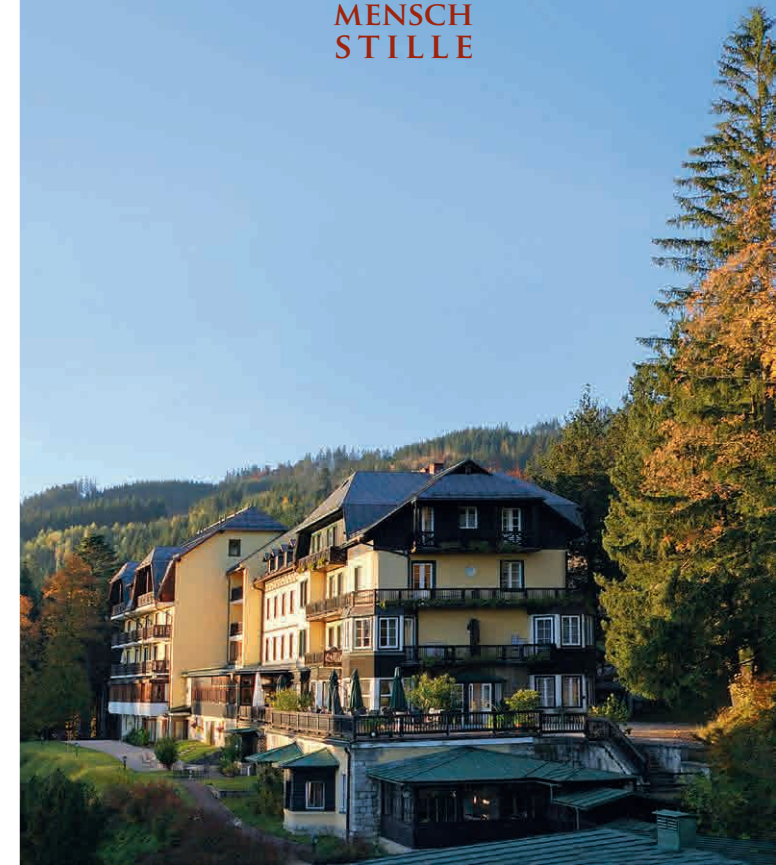
*genussvoll*  
*Basenfasten*

mit

MARIANNE  
SCHINDLECKER  
im

★★★★

ALPENHOTEL  
GÖSING  
NATUR  
MENSCH  
STILLE





### **Persönliche Begleitung beim Fasten und Information**

Dipl. Päd. MARIANNE SCHINDECKER, MSc  
Supervision · Coaching · Ernährung · Fasten · Begleitung  
+43-664-398 22 40 | info@mschindlecker.at  
3163 Rohrbach | Dreikreuzstraße 37  
www.mschindlecker.at

### **Termine 2019**

#### **Basenfasten im Frühling**

Freitag, 3. Mai, 17 h bis Freitag, 10. Mai, 10 h

#### **Basenfasten im Sommer**

Freitag, 28. Juni, 17 h bis Freitag, 5. Juli, 10 h

#### **Basenfasten im Herbst**

Freitag, 4. Oktober, 17 h bis Freitag, 11. Oktober, 10 h

### **Anmeldung**

★★★★ ALPENHOTEL GÖSING  
3221 Gösing an der Mariazellerbahn 4  
TEL 0043-2728-217 · alpenhotel@goesing.at

### **Pauschalpreis: ab € 835,- im Einzelzimmer**

Zimmer mit Ötscherblick mit oder ohne Balkon auf Anfrage  
TeilnehmerInnenzahl: 8 bis 15 Personen

*S*ie suchen Ruhe und Entspannung für sich und wollen gleichzeitig geistig und körperlich fit werden? Dann sind Sie in der Basen-Erlebnis-Gruppe im Alpenhotel Gösing ganz richtig. Mit gezielter Körperarbeit nutzen wir die mit dem Fasten einhergehende Sensibilität und entwickeln die Fähigkeit, auf die feinen Botschaften des Körpers zu hören. Denn unser Körper ist unser »Zuhause«, ist Basis und Wegweiser.

**Genussvoll Basenfasten** bedeutet für mich innehalten und sich Gutes tun. In einer Gruppe, unter gezielter fachlicher Anleitung und im Austausch mit Gleichgesinnten, fällt der bewusste Verzicht erfahrungsgemäß leichter.

Freuen Sie sich auf das Kennenlernen interessanter Menschen und anregende Gespräche. Dennoch ist genügend Freiraum für Ruhesuchende und es ist jederzeit möglich sich auszuklinken.

Besonders achte ich auf Impulse für eine gesunde Lebensführung, was Bewegung und Ernährung anbelangt. Auf individuelle Probleme wird motivierend eingegangen.

### **Fasten im Alpenhotel Gösing hat besonderen Zauber**

Gösing ist ein Kraftplatz inmitten des Naturparks Ötscher-Tormäuer mit dem Flair der Jahrhundertwende: [www.goesing.at](http://www.goesing.at) – Ideal fürs Fasten: Sauna, Dampfbad, Sanarium, Infrarotkabine, Hallenbad und Fitnessraum.



# genussvoll Basenfasten

### **Begleitung**

Informationen zu Basenfasten, Ernährung und gesunder Lebensweise, stiller Morgengang, Entspannungsübungen nach Jakobson, Kräftigungs- und Dehnübungen, Rückengymnastik, Meditationen, Fantasiereisen und Anleitungen zum Stillwerden, kreative Gruppengespräche, täglich geführte Wanderungen zu attraktiven Zielen rund um das Alpenhotel Gösing, Ausflug mit der Bahn nach Mariazell – wir gehen gemeinsam die letzte Etappe der *Via sacra*.

### **Bioprodukte**

Die Fastenspeisen sind überwiegend aus bester biologischer Qualität mit fein aufeinander abgestimmten Tees.

### **Lassen Sie sich verwöhnen**

Professionelle Massagen sowie ein Besuch bei der Kosmetikerin können im Hotel gebucht werden. Sie werden extra verrechnet.

### **Basenfasten für Genießer**

Das Basenfasten-Angebot richtet sich an Menschen, die ihren Ernährungs- und Lebensstil überdenken wollen, Gewicht verlieren, entschlacken, oder sich einfach eine Auszeit gönnen möchten. Falls Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie vorher ärztlichen Rat einholen.