

## Basenfasten im JUFA-Hotel Knappenberg\*\*\*, Kärnten

Fr, 1. – Sa, 9. Mai 2020

Basisch Essen, Entschlacken, Wandern,  
Yoga, Kurzworkshops im Tibetischen Zentrum



Frühlingsfasten: 1. –9. Mai 2020

**Basenfasten** entsäuert, belebt, vitalisiert und führt zu neuem Wohlbefinden: basisch essen, den Säure-Basenhaushalt harmonisch ausgleichen und sich dadurch rundum gesund und leicht fühlen.

Wir nehmen 2 köstliche Mahlzeiten zu uns und halten eine Nahrungspause von 17 - 18 Stunden ein. Während dieser Zeit können sich die Zellen regenerieren und erneuern, kranke, abgestorbene und missgebildete Zellen werden abgebaut.

Die basischen Gerichte sorgen für Entsäuerung und Entgiftung, durch die reduzierte Kalorienaufnahme von ca. 900 kcal purzeln die Kilos. Wir trinken Tee und Wasser.

Ein **aktivierendes Begleitprogramm** (Yoga, Wandern, Fitness) bewegt Körper, Geist und Seele, aber auch Ernährungsfragen und Infos zum Säure-Basen-Haushalt kommen nicht zu kurz. Es sind auch **3 Nachmittage im Tibetischen Zentrum** vorgesehen. Es können **Massagen** im JUFA gebucht werden. Zusätzlich kann der Wellnessbereich gratis benützt werden. Außerdem: das JUFA hat einen der **schönsten Yogaräume** Österreichs!

**Pauschale:**

**9 Tage/8 Nächte Halbpension im Doppelzimmer (2 Mahlzeiten, Teebar und Wasser ganztägig), inkl. Seminarraum, Fastenprogramm mit Yoga, Fitness und Wandern, Info-Vorträge, Kurtaxe, Wellnessbereich.**

€ 929,-- im Einzelzimmer,

€ 769,-- im Doppelzimmer

€ 729,-- im Dreibettzimmer,

Mindestens 10 TeilnehmerInnen

**Nicht inkludiert:** Massagen, Teilnahme am Programm  
Tibetisches Zentrum

**Programm im Tibetischen Zentrum:**

3 Halbtage (Einführung in Meditation und

Geistestraining, Einführung in den tibetischen Buddhismus und Einführung in die Tibetische Medizin): je Halbtag: € 50,--, Teilnahme am ganzen Programm: € 150,-- (mind. 8 Personen pro Nachmittag)



**Anmeldung:** bis spätestens 31. März 2020 – MindestteilnehmerInnen: 10 Personen

Renate Rosenegger, mail: [renate.rosenegger@aon.at](mailto:renate.rosenegger@aon.at), mobil 0650 3844054