

# FASTEN MIT WEITBLICK

## auf Burg Altpernstein



**RUHE & KRAFT**  
die ganze Burg EXKLUSIV  
für die Fastengruppe



### Fastenwochen mit Programm

Die innere Balance finden, sich frei fühlen, entschlacken und abnehmen. Auf Burg Altpernstein, auf ca. 900 m Seehöhe, fällt es leicht, alten Gewohnheiten zu entsagen und eine Woche der Regeneration einzulegen.

Unsere ausgebildeten FastenleiterInnen haben für Sie maßgeschneiderte Wochen mit unterschiedlichen Fastenmethoden und begleitenden Programmen zusammengestellt.

### Die nächsten Fastentermine:

#### Verena Hübner

- Fasten und Winterwandern / Buchingerfasten (25.12. – 31.12. 2022)
- Fasten und Wandern / Buchingerfasten (12.03. – 18.03. 2023)
- Fasten und Wandern / Buchingerfasten (03.12. – 09.12.2023)



#### Adriana Marchetti, Peter Leeb

- Burgfasten im Frühling / Basenfasten (26.03. – 01.04. 2023)
- Fasten in der stillen Zeit / Basenfasten (10.12. – 16.12. 2023)



#### Traudi Zlanabitnig-Leeb, Luise Leputsch

- Osterfasten auf der Burg / Basenfasten (02.04. – 08.04. 2023)



#### Marie Spiesmaier

- Fasten Wandern Yoga / Buchingerfasten (16.04. – 22.04. 2023)
- Fasten Wandern Yoga / Buchingerfasten (25.11. – 01.12.2023)



#### Marie Spiesmaier, Martin Thaller

- Basenfasten und Schaukochen / Basenfasten (12.11. – 18.11. 2023)



„ Es war, als tauche man in eine andere Welt ein. Diese Burg mit ihrer wunderbaren Lage ist schon etwas ganz Einmaliges für eine Fastenwoche.“

Margot T., Feldkirchen



**Details und Buchung: [www.fastenmitweitblick.at](http://www.fastenmitweitblick.at)**

Burg Altpernstein, Altpernstein 1, 4560 Micheldorf ✦ [burgaltpernstein@isk-austria.at](mailto:burgaltpernstein@isk-austria.at), 0732 601 600 70

- ✦ 1000 Jahre alt und komplett renoviert ✦ warme, gemütliche Zimmer mit Dusche/WC
- ✦ Vollholzbetten mit Grüne-Erde-Matratzen ✦ Kraftplätze ✦ Wanderwege ✦ Aussichtsterrasse
- ✦ Yoga- und Meditationsräume ✦ Lesestüberl ✦ Tischtennis ✦ Infrarot ✦ u.v.m.



Fotos: privat (4), Helena Wimmer (2), Marie Spiesmaier, Günther Eidenstock, Verena Hübner, outdoor, KBW Salzburg, CUIRHAUS Marienrichtwestern GmbH / www.LARRESSER.com, Walter Lutterberg, soledesignby – stock.adobe.com