



FASTEN-RETREAT 2025 AUF DER LICHT-QUELL-ALM

Mit Freude und Leichtigkeit in den Herbst
vom 9.9.-15.9.2025

Die Übergangszeiten im Frühling und Herbst sind optimale Zeiten zur Reinigung und Stärkung. Ein sanfter Reset am Beginn des Herbstes hilft dir, den Übergang in die kalte Jahreszeit harmonisch zu gestalten und dich auf die kommenden Monate vorzubereiten. **Eine Woche bewusste Selbstfürsorge wirkt reinigend, beruhigend und verschafft dir innere Balance.** Du fühlst dich energievoll und vital.

Durch den **freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung** und die **bewusste Innenschau** lernst du dich neu kennen. **Selbstheilungskräfte** werden angekurbelt und das **Immunsystem** wird gestärkt. Es entsteht in dir ein inneres Gleichgewicht, Balance und Harmonie.

Die Licht-Quell-Alm ist eine natürliche Heil-Kraftquelle. Auf der Alm sind die fünf essentiellen Kräfte Sonne, Erde, Wasser, Luft und Äther intensiv und in besonderer Qualität spürbar. Wir nutzen diesen besonderen Naturraum für gemeinsame Wanderungen, Yogaübungen, Trancereisen und vieles mehr.





MARIE SPIESMAIER
SEMINAR- UND
FASTENLEITERIN

FOTO: NEW YOU IMAGE LUTZ KÜNZEL |



ERIKA
KRIECHBAUMER,
SEMINARBEGLEITERIN

FOTO: THEMEOVE OG

Fastenmethode: Suppen- und Saffasten nach Buchinger/Lützner

Deine Fastenphase beginnt mit Entlastungstagen. Du nimmst leichte Kost zu dir, vermeidest Alkohol, Süßes, Kaffee. Mit bewussten Einstimmungsübungen (Aufenthalt in frischer Luft, Meditation) freust du dich auf das anstehende Fasten-Retreat. In den eigentlichen Fastentagen gibt es hochwertige Fastensuppen, frisch gepresste Gemüse-, Obstsaften, anregende Kräutertees, stilles Wasser. Regelmäßig angeleitete Massnahmen zur Entschlackung wie Leberwickel, Ölziehen. Ausleiten über den Darm unterstützen zusätzlich deinen Entsäuerungsprozess und machen dein Fasten zur persönlichen "Heilkur".

Unsere Fastengerichte werden täglich frisch von Marie und Erika zubereitet; gerne kannst du uns dabei über die Schulter schauen; soweit verfügbar kommen biologische Lebensmittel zum Einsatz.

Adresse:

Licht-Quell-Alm

Licht-Quell-Alm 79 | AT-8984 Bad Mitterndorf

E-Mail: office@lichtquellalm.at | www.lichtquellalm.at

Start: Dienstag, 9. September 2025 um 16:30h

Im Seminarraum: erstes Kennenlernen, Organisatorisches und bewusstes Ankommen. Danach gemeinsames Abendessen.

Ende: Montag, 15. September 2025 um ca. 10:00h nach dem Fastenbrechen mit Abschieds-Ritual.

Teilnehmer:innenzahl:

Mindestens 8 Personen, maximal 14 Personen

Anmeldeschluss: 5. Juli 2025

Was sollst Du mitbringen?

Du bekommst ca. 10 Tage vor dem Beginn des Fasten-Retreats ein E-mail mit detaillierten Informationen was du mitbringen sollst und wie du dich bereits zuhause auf deine Fastenphase vorbereiten kannst.

Anmeldung per Email bei Marie

<https://www.marie-spiesmaier.com>

e-mail: office@marie-spiesmaier.com

T: +43-676 6789203

Wenn du Fragen zum Seminar hast, bitte kontaktiere uns per Mail oder telefonisch.

Tagesablauf:

Wir beginnen den Tag um **07.30h mit einem Morgenritual in der Natur.**

Nach dem Fastenfrühstück folgen beispielsweise **geführte Meditationen, Reflexionen zu den Wirkungen des Fastens sowie Übungen zur Integration.** Diese leiten deine Aufmerksamkeit in deine Körper- und Seelenwelt. So lassen sich durch das Fasten in Gang gesetzte Reinigungsprozesse vertiefen.

Um 12:00h **Fastensuppe**, anschliessend **Leberwickel und Zeit für Regeneration.**

Den **Nachmittag** verbringen wir in der Natur, geniessen den Frühling (oder den Winter - je nach Wetter), unsere Gemeinschaft und widmen uns den Themen die sich Laufe des Fastens zeigen.

Um 18:00h Fastensuppe & gemeinsamer Tagesausklang.

Fasten-Retreat-Gebühr:

Frühbucherpreis: € 670,- bei Zahlung bis 28.02.2025

Normalpreis: € 720,- bei Buchung ab 01.03.2025

Inbegriffen sind eine rund um die Uhr Fasten-Retreat-

Begleitung: Fastenvollverpflegung, Unterlagen wie z.B.

Fastenrezepte, fastenunterstützende Mittel, Seminarraum, uvm.

Unterkunft ist im Heilkräuterhaus auf der Licht-Quell-Alm:

Zimmerübersicht gibt es hier: www.lichtquellalm.at

Sonderpreise der Zimmer/Person/Nacht bei Buchung für die

Dauer des Fasten-Retreats: EZ: € 57,- | DZ: € 47,- | DreiBZ:

€ 42,- und jeweils zuzüglich Ortstaxe € 3,50/Nacht

Bitte gib deinen Zimmerwunsch (EZ, DZ, DreiBZ) per E-mail an Marie bekannt, wir buchen für dich die Unterkunft.

Bitte beachte: deine Bezahlung der Unterkunft erfolgt in **bar vor ORT auf der Licht-Quell-Alm.**

Beachte auch, dass es sich hier um eine Fastenwoche für Gesunde handelt. Bei Unsicherheit bitte um Rücksprache mit deiner Hausärztin, deinem Hausarzt.

Wir freuen uns auf Dich! Marie und Erika

