

Saisonal – Regional – Ideal

# BASENFASTEN UND SCHAUKOCHEN

auf der Burg Altpernstein vom 9. bis 14. November 2025



Basenfasten und Schaukochen! Einzigartig, großartig und geheimnisvoll ist diese Kombination auf der mehr als 1000 Jahre alten Burg Altpernstein. Wo einst reges Ritterleben den Alltag bestimmte können wir heute nur mehr die Stimmung durch kraftvolle Bilder in den neu renovierten Räumlichkeiten der Burg erahnen. Die wunderschöne Umgebung des Landschaftsschutzgebietes lädt zum Wandern und zum Rasten an den Kraftplätzen ein.



Ein strukturierter Tagesablauf mit vielen interessanten und anregenden Programmpunkten (z.B. Morgengang, Fastenimpulse, SCHAUKOCHEN, 2 Yogaeinheiten, Wanderungen, Ernährungsgespräch mit Martin, Burgführung uva.) machen die Woche zum unvergesslichen Erlebnis. Martin Thaller nimmt die TeilnehmerInnen mit in die wunderbare Welt des Kochens und zeigt mit Geschick die Handfertigkeiten seiner Kochkünste. Der Einblick in die Kunst des Würzens, die fein abgestimmten Gewürze offenbaren sich im Geschmack der Speisen und des Fastengenusses.

**Organisatorin, Seminar- und Fastenleiterin:** Marie Spiesmaier

**Koch:** Martin Thaller - Ernährungsexperte nach TEM, Gewürzexperte

Curhaus Bad Mühlacken, FraGastro GmbH der Franziskanerinnen von Vöcklabruck

**Beginn:** Sonntag, 9. November um 17:00 Uhr

**Ende:** Freitag, 14. November ca. 10:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Burg Altpernstein, Altpernstein 1, 4563 Micheldorf

**Seminarbeitrag:** € 780,-/Person, Frühbucherpreis: € 740,-/Person bei Zahlung bis 31. August 2025

**Bankverbindung:** BLZ 34680 - IBAN AT53 3468 0000 0702 9481

**Unterkunft:** Einerbelegung: € 100,-/Nacht + zuzügl. € 3,- Ortstaxe/Person/Nacht

Zweierbelegung: € 150,-/Nacht + zuzügl. € 3,- Ortstaxe/Person/Nacht

**Anmeldung und Fragen** an [office@marie-spiesmaier.com](mailto:office@marie-spiesmaier.com), +43-676 6789203, <https://www.marie-spiesmaier.com>

**Anmeldeschluss:** 25. Oktober 2025, TeilnehmerInnenzahl: mindestens 8 Personen, maximal 14 Personen