



FASTEN-RETREAT 2024 AUF DER LICHT-QUELL-ALM KRAFTVOLL UND FREUDVOLL IN DEN FRÜHLING

Durch den **freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung lernst du dich selbst neu kennen**. Das Suppen-, Saffasten nach Otto Buchinger **aktiviert deinen Körper, deine Seele und deinen Geist**.

Selbstheilungskräfte werden angekurbelt und das Immunsystem wird gestärkt. Bewusster Verzicht macht dich **innerlich leicht, klar, frei und fokussiert**. Durch das Fasten entsteht in dir **inneres Gleichgewicht, Balance und Harmonie**.

Die **Licht-Quell-Alm** ist eine **natürliche Kraftquelle**. Auf der Alm sind die fünf essentiellen Kräfte Sonne, Erde, Wasser, Luft und Äther in intensiver und in besonderer Qualität vorhanden. Wir nutzen diesen heiligen Naturraum für gemeinsame Wanderungen, Yogaübungen, geführte Trancereisen und bewusste Körperübungen.

Gemeinschaft - Natur - Freude - Kraft - Reinigung





MARIE SPIESMAIER
SEMINAR- UND
FASTENLEITERIN



ERIKA
KRIECHBAUMER,
SEMINARBEGLEITERIN

Fastenmethode: Suppen- und Saffasten nach Buchinger

Deine Fastenphase beginnt mit sogenannten 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, Einläufe tragen zu deinem Wohlbefinden bei. Beachte, dass es sich hier um eine Fastenwoche für Gesunde handelt. Bei Unsicherheit bitte um Rücksprache mit deiner Hausärztin, deinem Hausarzt.

Fastenverpflegung:

Die Fastenverpflegung ist an die Methode Buchinger/Lützner angehalten. Alle Fastengerichte werden frisch von Marie zubereitet und 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
Auf der Homepage findest du Informationen zur Anreise.

Start der Fasten-Retreat-Woche:

Sonntag, 7. April 2024 um 16:30h

Wir starten um 16:30h im Seminarraum: erstes Kennenlernen, Abendessen, Organisatorisches und Ankommensritual.

Ende der Fasten-Retreat-Woche:

Samstag, 13. April 2024 um ca. 10:00h nach dem Fastenbrechen mit Abschieds-Ritual.

Teilnehmer:innenzahl:

Mindestens 8 Personen, maximal 14 Personen
Anmeldeschluss: 5. Februar 2024

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 bereits zuhause deine Fastenphase sanft startest.

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** und **gemeinsamer Tagesausklang**.

Anmeldung per Email bei Marie Spiesmaier

<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.

Frühbucherpreis: € 620,- bei Zahlung bis 30.11.2023

Seminargebühr: € 650,- bei Buchung ab 1.12.2023

Inbegriffen sind eine rund um die Uhr Fasten-Retreat-Begleitung: körperlich, geistig, seelisch mit Fastenvollverpflegung, Unterlagen wie z.B. Fastenrezepte, fastenunterstützende Mittel, Seminarraum, uvm.

Unterkunft ist im Heilkräuterhaus:

Zimmerübersicht gibt es hier: www.lichtquellalm.at
Verfügbar sind für unsere Gruppe: 2x EZ; 4 xDZ; 2x DreiBZ.
Sonderpreise der Zimmer/Person/Nacht bei Buchung für die Dauer des Fasten-Retreats: EZ: € 55,- | DZ: € 45,- | DreiBZ: € 40,- 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**.

Wir freuen uns auf Dich! Marie und Erika

