

## **Fasten, wandern und meditieren**

Fastenwoche nach Buchinger Lützner  
Haus Castelfeder - Montan (Südtirol – Italien)



In der Fastenpraxis nach Dr. Buchinger wird keine feste Nahrung zu sich genommen, wohl aber Fastengetränke und Gemüsebrühen.

Thematische Einheiten zu Ernährungslehre und -psychologie, Meditation, Yogaübungen und Wanderungen in der Frühlingslandschaft des Südens Südtirols geben der Fastenerfahrung eine besondere Tiefe

Castelfeder ist Biotop und eine Kultur- und Naturlandschaft mit einer außerordentlichen Prägung und Schönheit.

**Termin:** Samstag, 18.3.17 um 18 Uhr – Samstag, 25.3.17 um 10 Uhr

Vorstellungsabende: 21.2. 17 19.30 Uhr und 2.3. 17 19.30 Uhr

**Kursbeitrag:** 620 € (im EZ) und 585 € (im DZ)

**Leitung:** Dr. Georg Reider, Fastenleiter der Deutschen Fastenakademie und Martina Gallmetzer, Meditations- und Yogalehrerin.