



Fastenwoche im Herbst vom 14-20. Oktober 2023 im Salzkammergut – Gosau

Ort: Haus der Begegnung, 4824 Gosau, Kirchenstraße 27. Österreich - www.hausderbegegnung.at/news/
Im Haus der Begegnung stehen 20 Einzelzimmer zur Verfügung.

7 Tage, 6 Nächte um 370 Euro

1

(davon die Seminargebühr beträgt 100 Euro)

Inklusiv: Unterkunft, Kurtaxe, "Kost", Gesundheitscoach, Bewegungstherapien.

Meine Fastenkur ist keine 0 Kalorie Kur! Wir werden bis zu 500 Kcal täglich zu uns nehmen.
Ich empfehle meine Fastenkur nur für gesunde Menschen.

Ich würde mich freuen, wenn wir im Haus der Begegnung zusammen eine Fastenwoche genießen könnten. Ich hoffe, ich habe dein Interesse geweckt. Falls du Fragen hast freue ich mich über eine E-Mail von dir.

Meine Website heißt www.eszterpozsgai.at

Anmeldung bis zum 1. Oktober 2023. Bitte per E-Mail: mirtusz66@gmail.com.
Die Buchung kann bis zum 29. September 2023. kostenlos storniert werden.

Bitte die Seminargebühr bis zum 1. Oktober 2021. auf mein Konto überweisen:
IBAN: AT54 3454 5000 0031 5895 BIC: RZOOAT2L545 Kontoinhaberin: Eszter Pozsgai

Ablauf der Fastenkur vom 14-20. Oktober 2023

14.10.2023 Samstag (1. Tag)

- Ankunft ab 16:00 Uhr
- 17:00 Uhr Begrüßung und Besprechung des Tagesablaufes
- Teepause
- 18:00 Uhr 1 Stück Apfel als Abendessen
- 18:30 Uhr Individuelle Gesundheitscoach über Fasten (nach Bedarf)
- Individuelle Abendrituale

15.10.2023 Sonntag (2. Tag)

- Individuelle Morgenrituale
- 7:45 Uhr kurze Besprechung des Tagesablaufes, Anmeldung für die Massage
- 8:00 Uhr Yoga für Anfänger
- 9:00 Uhr Smoothie/Saft (Frühstück Ersatz)
- 9:30-12:30 Uhr Angebot für eine Fußreflexzonen- oder Rückenmassage (pro Massage 30 Min. für 20 Euro)
- 13:00 Uhr Mittagsbrühe
- Mittagspause
- 15:00 Uhr Angebot kleiner Spaziergang oder individuelle Freizeitgestaltung
- 17:30 Uhr Abendbrühe
- 18:30 Uhr Meditation nach Rüdiger Dalke
- Individuelle Gespräche
- Teetrinken + Leberwickel
- Individuelle Abendrituale

2

16.10.2023 Montag (3. Tag)

Siehe die täglich wiederkehrende Vormittagsprogramme vom Sonntag!

- 15:00 Uhr Angebot kleiner Spaziergang oder individuelle Freizeitgestaltung
- 17:30 Uhr Abendbrühe
- 18:00 Uhr Individuelle Gesundheitscoach (nach Bedarf)
- 19:00 Uhr Progressive Muskelrelaxation/PMR (nach Bedarf)
- Erfahrungsaustausch/individuelle Gespräche
- Individuelle Abendrituale

17.10.2023 Dienstag (4. Tag)

Siehe die täglich wiederkehrende Vormittagsprogramme vom Sonntag!

- 15:00 Uhr Angebot kleiner Spaziergang oder individuelle Freizeitgestaltung
- 17:30 Uhr Abendbrühe
- 19:00 Uhr Bauchtanz (nach Bedarf)
- Teetrinken + Leberwickel
- Individuelle Abendrituale

18.10.2023 Mittwoch (5. Tag)

Siehe die täglich wiederkehrende Vormittagsprogramme vom Sonntag!

- 15:00 Uhr Angebot kleiner Spaziergang oder individuelle Freizeitgestaltung
- 17:30 Uhr Abendbrühe
- 19:00 Uhr Progressive Muskelrelaxation/PMR (nach Bedarf)
- Erfahrungsaustausch/individuelle Gespräche
- Individuelle Abendrituale

19.10.2023 Donnerstag (6. Tag)

Siehe die täglich wiederkehrende Vormittagsprogramme vom Sonntag!

- 15:00 Uhr Angebot kleiner Spaziergang oder individuelle Freizeitgestaltung
- 18:00 Uhr Fastenbrechen mit angemessenem „Abendessen“
- Anschließend Erfahrungsaustausch/individuelle Gespräche
- Teetrinken + Leberwickel
- Individuelle Abendrituale

20.10.2023 Freitag (7. Tag)

- Individuelle Morgenrituale
- 7:30 Uhr Yoga für Anfänger
- 8:30 Uhr Haferbrei
- 9:30 Uhr Auswertung vom Fasten und Erfahrungsaustausch und danach Verabschiedung der Teilnehmer

3

Das Menü während des Fastens: verschiedene eher grüne Smoothies, Gemüsebrühe, Kräutertees, Wasser

Hast du Fragen, kannst du mich jederzeit kontaktieren: mirtusz66@gmail.com.

Liebe Grüße eure Eszter Pozsgai,
Dipl. Gesundheitstrainerin und Fastenbegleiterin



Rechtliche Hinweis

Die Inhalte des Fastenkurses sind nicht als Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung gedacht.

Die Inhalte des Fastenkurses dienen der Vermittlung von Wissen und die Umsetzung der hier gegebenen Empfehlungen sollte immer mit einem qualifizierten Therapeuten oder Arzt abgesprochen werden.

Das Befolgen der Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

