



Fastend durch den Wienerwald

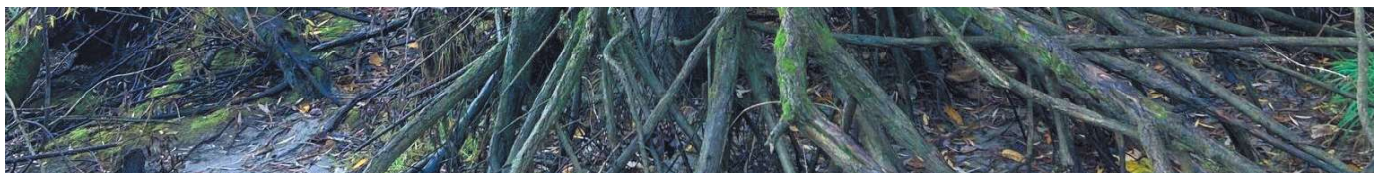
7. - 13. März 2026

Buchinger/Lützner Fasten, in der eigenen Unterkunft

Besonderheit: Zweisprachig Deutsch-Russisch

Dieses Angebot richtet sich an naturliebende Fasterinnen und Faster, die in Wien bleiben wollen und dennoch ein vollwertiges Fastenwandererlebnis suchen. Wir fasten nach der bekannten Methode von Buchinger/Lützner. Es ist ein sanfter Einstieg ins Thema Fasten und eine schöne Vorbereitung für den Advent. Ausgehend von einem zentralen Treffpunkt tauchen wir ohne Umschweife in die Wiener Naturlandschaft ein. Wir sind vormittags durchschnittlich 5 Stunden unterwegs, **durch Weinberge, Flussauen, auf einsamen Pfaden im Wienerwald und auf den Wiener Hausbergen**. Wir besichtigen bemerkenswerte kulturelle Orte, die am Weg liegen. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung und kann für unterstützende Fastenanwendungen genutzt werden. An zwei Abenden gibt es ein Online-Treffen mit Fastengesprächen, Körperarbeit und Vorschau. Da ich im Studium russisch gelernt habe, freut es mich, in Wien lebende russischsprachigen Menschen zu meinen Fastenwanderangeboten einzuladen. Gruppengröße 5-15 Personen. **Änderungen vorbehalten**

Organisatorischer Rahmen		Tagesablauf	
Do 4. 1.	Ende der Early Bird Frist	Früh	Morgentee zu Hause
Mi 11. 2.	Anmeldeschluss	09:00 Uhr	Treffpunkt: Wien Mitte S-Bahn
Do 12. 2.	Anleitungen, Rezepte, Besorgungslisten, (DE/EN/RU), Eröffnung der Signalgruppe	11:30 Uhr	Intervallfrühstück unterwegs (in Thermobox, selbst zubereitet)
Fr 27. 2.	17 - 18:30 Vorbesprechung online	cirka	
2. - 6. 3.	Entlastungswoche	14:00 Uhr	Ende der Wanderung
Sa 7. 3.	Darmreinigung zu Hause	Nachmittag	zur eigenen Verfügung
So 8. - Fr 13. 3.	6 Tage Fastenwandern je ~ 5 Stunden	18:30 Uhr	Intervallabendessen, selbst zubereitet
9. + Mi 11.	19 Uhr Online Abendeinheit		
Fr 13. 3.	Letzte Wanderung, Abschlussrunde Ende ~ 14 Uhr	19:00 Uhr	Montag und Mittwoch: Fastengespräch und -protokoll, Körperarbeit Impuls, Vorschau auf nächste Tage (gemütlich von zu Hause aus online)
3	Aufbautage		
3	Wochen Nachfastenzeit		



TEILNAHMEKOSTEN*	Early Bird Preis s.o.	Regulär
Bruttopreis = Nettopreis, keoine Umsatzsteuer enthalten	€ 490	€ 540
Preislich inkludiert sind • Vorbereitende Informationen, Anleitungen, Rezepte und Besorgungslisten fürs Fastem • 24-Stunden Fastenhotline an 7 Tagen online / per Telefon • Wanderführung an 6 Tagen • Tägliche (Kost)proben aus dem Fastenrepertoire • 2 Abendeinheiten online mit Fasteninforation und angeleiteter Bewegung	Nicht inkludiert sind - Fastenverpflegung & -utensilien - individuelle Konsumationen in Gaststätten - Alternativprogramm bei Schlechtwetter - Transfers mit öffentlichen Verkehrsmitteln - Zusatztransfers falls notwendig	
*Weitere Ermäßigungen: € 100 für Stammgeher, die jedes Jahr mitgehen (€ 50 vor 2 J, € 25 > 2 J.) Mitglieder der GGF (Öst. Ges. f Gesundheitsförderung): € 20 <i>Falls die Teilnahmegebühr ein Hindernis darstellt: Es gibt pro Woche einen vergünstigten Platz.</i>		

ANMELDUNG (Anzahlung € 50)