



Fastentrekking mit Lotte Krisper



**The Power of Nature: Fasting
and Walking for Body, Mind
and Soul**

**22–28 November 2025 | Wellness
Walks in the Vienna Woods**

**Сила природы: поход и голодание
для тела, ума и души**

**22–28 ноября 2025 г. | Оздоровительные
прогулки по Венскому лесу**



A unique opportunity for Vienna residents!

We invite you on an unforgettable journey to health and harmony!

You will be able to:

✨ Reboot your body with the method of fasting within just one week

💡 Learn about the most popular fasting methods in Austria: Buchinger fasting, alkaline fasting, and intermittent fasting

? Find out which method is right for you.

📖 Learn how to prepare your fasting drinks and meals and discover the secrets of proper fasting

👣 Enjoy seven 4-5 hour walks and be surprised about your own strength

🌿 Discover the hidden treasures of Vienna's nature — vineyards, floodplain meadows, secluded trails in the Vienna Woods

🌐 Find like-minded people from all over the world in a warm, multilingual atmosphere

Уникальная возможность для жителей Вены!

Мы приглашаем вас в незабываемое путешествие к здоровью и гармонии!

Вы сможете:

✨ Перезагрузить свой организм с помощью голодания всего за одну неделю

💡 Познакомиться с наиболее распространенными методами голодания в Австрии: голодание по Бухингеру, щелочное голодание и интервальное голодание

? Выяснить, какой метод подходит именно вам

📖 Научиться готовить напитки и блюда для голодания открыть для себя секреты правильного поста

👣 Завершить ежедневные 4-5 часовые прогулки и удивиться своей собственной силе

🌿 Открыть для себя скрытые сокровища природы Вены — виноградники, пойменные луга, уединенные тропы в Венском лесу

🌐 Найти единомышленников со всего мира в теплой, многоязычной атмосфере



What makes this programme special?

🗣️ Austrian guide with English, Russian and French language skills - let's come together and exchange knowledge about fasting from all over the world!

Your week of transformation:

📅 13 November — receive all materials, recipes and shopping lists
📅 14 November 5 pm — 6.30 pm introductory online meeting
📅 16-21 November — week of reduction
📅 22-28 November — 6 days of wellness hikes with fasting
📅 After the fasting programme — 3 days of recovery and 3 weeks of consolidation

Why join now?

🎄 Good preparation for the Christmas season

🏞️ Get to know Vienna from a completely new perspective

Places are limited — don't miss your chance to become part of our international community of like-minded people! 🌿

Что делает эту программу особенной?

🗣️ Австрийский гид, владеющий английским, русским и французским языками — давайте встретимся и обменяемся знаниями о голодании со всего мира.

Ваша неделя преображения:

📅 13 ноября — получение всех материалов, рецептов и списков покупок
📅 14 ноября 17 — 18:30 вводная онлайн-встреча
📅 16-21 ноября — плавное введение в программу (неделя сокращения)
📅 22-28 ноября — 6 дней оздоровительных походов с голоданием
📅 После программы — 3 дня восстановления и 3 недели закрепления результатов

Почему стоит присоединиться сейчас?

🎄 Идеальная подготовка к рождественскому сезону

🏞️ Познакомьтесь с Веной с совершенно новой стороны

Количество мест ограничено — не упустите шанс стать частью нашего международного сообщества единомышленников! 🌿



Fastentrekking mit Lotte Krisper

🎁 Special offer!

Early booking until 31 October:

€440 instead of €490!

♥ Cost should not be a barrier — there are discounted places available! Please contact us.

The price includes:

- ✓ Full information support
- ✓ 6 days of hiking guidance
- ✓ Food for fasting on the go
- ✓ 2 online sessions with an expert
- ✓ 24/7 support throughout the week

👥 Small group of 10-20 people — attention for each participant

📞 **Book your place now!**

Registration deadline: 12 November

Prepayment € 50,—

Lotte Krisper | Fastentrekking
Certified healthy fasting specialist
10 years of experience

📞 +43 680 210 3128
✉ lotte@krisper.com
🌐 www.fastentrekking.at

🎁 Специальное предложение!

Раннее бронирование до 31 октября:

440 евро вместо 490 евро!

♥ Стоимость не должна быть препятствием — есть места со скидкой! Пожалуйста, свяжитесь с нами.

В стоимость входит:

- ✓ Полная информационная поддержка
- ✓ 6 дней сопровождения походов
- ✓ Еда для голодания в пути
- ✓ 2 онлайн-сессии с экспертом
- ✓ 24/7поддержка в течение всей недели

👥 Небольшая группа из 10-20 человек — внимание каждому участнику

📞 **Забронируйте место прямо сейчас!**

Срок регистрации: 12 ноября

Предоплата 50 евро

Лотте Криспер | Fastentrekking
Сертифицированный специалист
10 лет опыта

📞 +43 680 210 3128
✉ lotte@krisper.com
🌐 www.fastentrekking.at



Fastentrekking mit Lotte Krisper