



Winterliches Fastenwandern am Grundlsee 18. - 24. Jänner 2026

7 Tage Buchingerfasten oder Basenfasten im Intervall 16:8

Standquartier Ecologie

Dieses Angebot richtet sich an fasteninteressierte Schneeliebhaber mit alpinem Spirit, die ihre Neujahrsvorsätze in gute Bahnen lenken möchten. Basenfasten ist gegen Aufzahlung möglich. Ausgehend vom Standquartier in Grundlsee sind wir täglich durchschnittlich 4-5 Stunden an der frischen Luft und erkunden die zauberhaften Winterwanderwege des Ausseerlandes: warm eingepackt "im Fastenschritt", mit Schneeschuhen oder schneetauglichen Wanderschuhen, zwischen 100 - 600 Höhenmeter. 2 Stunden davon in Stille. Mittagsrast nach Möglichkeit im Freien. Falls vorhanden, Grödeln, Schneeschuhe und Stöcke mitnehmen. Auch Kulturelles wird geboten. Gruppengröße: 8-12 Teilnehmer*innen. [Programminformationen und AGBs](#)

Änderungen vorbehalten (wetter-, gruppen- oder situationsbedingt).

Unterkunft:

Appartmenthaus [Ecologie](#) Grundlsee, Mosern 112, A-8993 Grundlsee, [Maps Link](#), (775 m ü.M.)
Anfahrt öffentlich: Bahnhof Bad Aussee. Ecologie bietet kostenfreien Transfer vom und zum Bahnhof.

1. Tag Sonntag Start 14:30 Uhr

Ab 13:00 Uhr Eintreffen im Quartier Ecologie und Zimmerzuteilung
Um 14:30 Uhr Kennenlernen, Stärkung, erste Wanderung (ca 3 Stunden) zum Eingehen & Akklimatisieren, 19:00 Abendessen und Vorschau auf die Woche

18. 1.

2.-6. Tag Fastenwandern ~ 9-15 Uhr

Je nach Witterung und Schneelage steht uns eine große Vielfalt an Wegen zur Verfügung: Altausseeer See, Panoramaweg entlang des Grundlsees zum Toplitzsee, Blaaalrunde, per Gondel auf den Loser für eine Runde am Plateau etc. Falls die Seen zugefroren sind, ergeben sich weitere Möglichkeiten.

Ein halber Tag ist ohne Programm. Schlechtwetteralternativen: Spaziergang um den Altausseeersee, Zimitzalm, Hallstatt, Thermenbesuch, zusätzliche Bewegungseinheiten. Badesachen und Turnbekleidung mitnehmen.

6. Tag Fastenbrechen am Vormittag beim Wandern, Abends Kochworkshop Aufbaukost

19. 1.

20. 1.

21. 1.

22. 1.

23. 1.

7. Tag Samstag: Abschlussfrühstück und -spaziergang, Abreise 11Uhr

24. 1.

TEILNAHMEKOSTEN	Regulär Preis	Early Bird*
Im Apartment in der Schlafkoje, Bad geteilt	€ 1.070	€ 970
Im 2-er Apartment, pro Person	€ 1.160	€ 1.060
Im Apartment im eigenen Zimmer, Bad geteilt	€ 1.245	€ 1.145
Im Apartment alleine	€ 1.330	€ 1.230
Aufzahlung Basenfasten	€ 72	€ 72
Preislich inkludiert sind • 6 Nächte in Ecologie • Fastenverpflegung (Basenkost um 11Uhr und 18Uhr) • Fastenbegleitung & Wanderführung an 7 Tagen • 1 Bewegungseinheit extern (Yoga/Pilates o.ä.) • 4 Transfers mit öffentl. Verkehrsmitteln oder Shuttle • 1 Kochworkshop am Aufbau-tag • Thermeneintritt (Sauna aufzahlbar)	Nicht inkludiert sind - individuelle Konsumationen - Leihgebühr Grödeln/Schneeschuhe - Gondelfahrt auf den Loser - Aktivitäten bei Schlechtwetter - zusätzliche Transfers	
Ambulante Teilnahme, in eigener Unterkunft Fastenbegleitung, Wanderführung und Fastenverpflegung unterwegs. Aufzahlung Basenfaster € 36	€ 590	€ 540
* Kommt zur Anwendung bei Anmeldung und Bezahlung bis 30.11.2025 Weitere Ermäßigungen: € 100 für Stammgeher, die jedes Jahr mitgehen (€ 50 vor 2 J., € 25 > 2 J.) Mitglieder der GGF (Öst. Ges. f Gesundheitsförderung: € 20, Öffi-Fahrer: € 20) <i>Falls die Teilnahmegebühr ein Hindernis darstellt: Es gibt pro Woche einen vergünstigten Platz.</i>		



Quartier Ecologie: Umgebauter Stall



Höchste ökologische Standards

[ANMELDELINK](#)
(Anzahlung € 50)