



Alpines Fastenwandern am Grundlsee

7 Tage Buchingerfasten oder Basenfasten

Im Standquartier Ecologie

3. - 9. Mai 2026

Dieses Angebot richtet sich an fasteninteressierte Bergliebhaber*innen mit alpinem Geist. Es stehen zwei Fastenmethoden zur Auswahl: Vollfasten nach Buchinger/Lütznern und Basenfasten. Ausgehend vom Standquartier in Grundlsee sind wir täglich durchschnittlich 6-7 Stunden unterwegs an der frischen Luft, davon 4-5 Stunden langsam gehend "im Fastenschritt" durchschnittlich 500 - 800 hm, und ~ 2h in Stille. Ausgiebige Mittagsrast, je nach Wetter. Die Wege sind alpin, mit steilen Auf- und Abstiegen in schroffem Gelände. 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. Weiter mit dem [Postbus](#) oder per [Salzkammergutshuttle](#)
 Ecologie bietet Transfer vom und zum Bahnhof sowie Leihfahrräder, beides kostenfrei, bei Kontaktaufnahme.

1. Tag Sonntag Start 14:30 Uhr

Ab 12:00 Uhr Eintreffen im Quartier Ecologie und Zimmerzuweisung
 Um 14:30 Uhr Programmstart & Wanderung (Tressenstein 1201m) zum Eingehen & Akklimatisieren

3.5.

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

Je nach Witterung und Schneelage stehen uns die charaktervollen Hausberge des Ausseerlandes für unsere Wanderungen zur Verfügung. Mögliche Wanderziele:
 3 Seen Blick (1190m), Lahngangsee (1638m), Trisselwand (1758m), Loser (1838m) usw.
 Ein Halbtage ist dem Thema Neophyten (optional) gewidmet, ein halber Tag ist ohne Programm.
 Schlechtwetteralternativen: Spaziergang um den Altaussee, Zimtzalm, Hallstatt, Thermenbesuch, zusätzliche Bewegungseinheiten. Badesachen und Turnbekleidung mitnehmen.

4.5.
5.5.
6.5.
7.5.

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

8.5.

7. Tag Samstag: Aufbaufrühstück, Abschlusswanderung, Ende 11Uhr

9.5.

TEILNAHMEKOSTEN	Regulär Preis	Early Bird*
Im Apartment in der Schlafkoje, Bad geteilt	€ 960	€ 860
Im 2-er Apartment, pro Person	€ 1050	€ 950
Im Apartment im eigenen Zimmer, Bad geteilt	€ 1135	€ 1035
Im Apartment alleine	€ 1220	€ 1120
Aufzahlung Basenfaster	€ 72	€ 72
Preislich inkludiert sind • Unterbringung • Fastenverpflegung (Buchinger- od Basenfasten) • Fastenbegleitung & Wanderführung an 7 Tagen • 1 Bewegungseinheit extern (Yoga/Pilates o.ä.) • 4 Transfers mit öffentl. Verkehrsmitteln oder Shuttle • 1 Kochworkshop am Aufbau-tag	Nicht inkludiert sind - individuelle Konsumationen - Aktivitäten bei Schlechtwetter - zusätzliche Transfers - Thermenbesuch	
Ambulante Teilnahme ohne Unterkunft		
Für Fastenbegleitung, Wanderführung und Fastenverpflegung unterwegs. Aufzahlung Basenfaster: € 36	€ 590	€ 540
Quartier Ecologie: Umgebauter Stall Höchste ökologische Standards		
* Kommt zur Anwendung bei Anmeldung und Bezahlung bis 28.2.2026 Weitere Ermäßigungen: € 100 für Stammgeher, die jedes Jahr mitgehen (€ 50 vor 2 J, € 25 > 2 J.) Mitglieder der gaf (Öst. Ges. f Gesundheitsförderung: € 20, Öffi-Fahrer: € 20) Falls die Teilnahmegebühr ein Hindernis darstellt: Es gibt pro Woche einen vergünstigten Platz.		
ANMELDELINK (Anzahlung € 50)		