

## 7-CHAKRA-FASTEN FÜR GESUNDE NACH BUCHINGER/LÜTZNER IM HOTEL LEGENSTEIN\*\*\*\*



Bairisch Kölldorf 14, 8344 Bad Gleichenberg, [www.legenstein.at](http://www.legenstein.at), [info@legenstein.at](mailto:info@legenstein.at)

Gönnen Sie sich eine reinigende, klärende Auszeit, einen Neustart für Körper, Geist und Seele. Befreien Sie sich von Altlasten und tanken Sie neue Energie. Treten Sie ein in die faszinierende Welt des Heilfastens.

WAS SIE ERWARTET:

\* Fastenurlaub im südoststeirischen Thermenland:

Die Gleichenberger Kogel prägen das Landschaftsbild rund um Bad Gleichenberg. Diese Region mit ihren sanften Hügeln und erloschenen Vulkanen ist ein landschaftliches Juwel. Über sanfte Hügel und herrliche Aussichtspunkte, durch prächtige Mischwälder und üppige Wein- und Obstgärten führen die vielfältigen Wanderwege. Das heilende Wasser steht am Beginn der Geschichte von Bad Gleichenberg als Kurort. Der perfekte Ort, um mit täglichem Nordic Walking und verschiedenen Ausflügen tiefe Naturverbundenheit zu erfahren und das Herz-Kreislaufsystem während des Fastens zu stärken.

\* Erholung für Körper, Geist und Seele im Hotel Legenstein\*\*\*\*:

Eine Familie und 32 Mitarbeiter sind Ihre Gastgeber. Seit 3 Generationen ist die Familie Legenstein leidenschaftlich und intensiv um Ihr Wohl bemüht. Mit ganz viel Herzlichkeit! Im 4 Sterne Hotel mit hoher Kompetenz in Wellness, Seminar und Kulinarik sind Sie in Ihrer Fastenzeit bestens betreut. Die Fastenverpflegung beinhaltet basische Gerichte an Entlastungs- und Aufbau Tagen, Fastenbrühe und Chakra-Cocktails (Detox-Vitamin-Drinks) aus frischem, biologischem Obst und Gemüse aus der Region. Belebtes Gleichenberger Wasser, die Fasten-Kräuter-Teebar, SchüsslerSalze-Bar und Aroma-Beauty-Bar stehen rund um die Uhr zur Verfügung. Im gemütlichen Bade- und Saunabereich mit finnischer Sauna, Dampfbad, Infrarot und Laconium ist sich fallen lassen, innere Ruhe finden und genießen eine Leichtigkeit. Frau Rosmarie leitet Sie täglich durch eine Yogaeinheit mit anschließender Chakra-Meditation.  
[www.legenstein.at](http://www.legenstein.at)

\* Professionelle Betreuung in Ihrer Fastenwoche:



Die ärztlich geprüfte Fastenleiterin (AQL) Mag. Angelika Hager begleitet Sie mit bestem Wissen, Gewissen und viel Herz durch die einzelnen Fastentage. Sie sorgt mit einem abwechslungsreichen Programm (Vorträge, Filmvorführungen, Nordic Walking, Ausflüge, Exkursionen) für einen unvergesslichen, nachhaltigen Fastenurlaub. Im Workshop „Fastenbeauty“ erlernen Sie Tipps und Tricks, um Ihre Haut optimal bei der Entgiftung zu unterstützen und das Herstellen Ihres eigenen Fasten-Körperöls, Gesichts- und Körperpeelings. Im Workshop „Ernährung nach dem Fasten & Fastenkräuter“ erfahren Sie alles, um erfolgreich „abzufasten“ und den Fastenerfolg lange aufrecht zu erhalten.  
Mehr über Fr. Mag. Hager: [www.chakrawerkstatt.at](http://www.chakrawerkstatt.at)

## FASTEN IST URLAUB FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE!

Fasten nach Buchinger bedeutet, auf feste Nahrung zu verzichten, um auf diese Weise die Ausscheidung von Schlackenstoffen über Darm, Nieren und Haut zu fördern. Es wird ausschließlich Flüssiges in Form von Wasser, Kräutertees, frisch gepressten Säften und hochwertiger Gemüsebrühe verabreicht. Dies garantiert eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Durch den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung tritt der Fastenstoffwechsel, die Umstellung von äußerer auf innere Ernährung in Kraft. Körper, Geist und Seele speisen sich aus körpereigenen Depots. Sobald diese Umstellung (nach etwa 24-36 Stunden) erfolgt ist, verschwindet jedes Hungergefühl und Sie fühlen sich satt und zufrieden. Sie befreien den Organismus von Ablagerungen und Fettansammlungen. Körper, Geist und Seele danken es Ihnen mit neuer Vitalität und Lebenskraft.

## FASTEN IST VERZICHT FÜR DEN SIE VIELFACH GEWINNEN!

- Gewichtsreduktion ohne Hungergefühl
- Entgiften und Entschlacken (Giftstoffe, Ablagerungen, Fett- und Eiweißdepots werden ausgeschieden)
- Schönere und straffere Haut durch Entstauung des Bindegewebes
- Sanierung des Darms, Regeneration der Darmflora
- Natürliches Anti- Aging (Fasten hält jung!)
- Stärkung des Immunsystems, Anregung der Selbstheilungskräfte
- Vorbeugen und Lindern medizinischer Indikationen
- Impuls zur Änderung lästiger Lebensgewohnheiten
- Harmonisierung des Energiekreislaufes, Stressbewältigung
- Steigerung von Lebenskraft, Lebensfreude, Kreativität und Leistungsfähigkeit

## WIE DAS HEILFASTEN FUNKTIONIERT

Die Fastenkur beginnt am Anreisetag mit einem leichten basischen Abendessen, gefolgt von einem Entlastungstag. Sie können bereits zu Hause mit leichter Kost wie Reis, Gemüse und Obst beginnen, die Energiezufuhr zu reduzieren, um sich optimal körperlich, geistig und seelisch auf die Kur vorzubereiten. Nach dem Entlastungstag folgt der erste Fastentag mit einer gründlichen Darmentleerung mit Hilfe von Glaubersalz. An den fünf Vollfastentagen nehmen Sie ausschließlich Kräutertee, Honig, klare Gemüsebrühe, Obstsaft, Brottrunk und Aloe Vera Saft zu sich, unterstützt durch ein ausreichendes, sanftes Bewegungs- und Entspannungsprogramm. Beim Reinigen helfen dem Körper Leberwickel, Basen-Fußbäder, Kneippanwendungen und vieles mehr. Nach diesen fünf Fastentagen folgt der Tag des „Fastenbrechens“. Ihr Körper wird behutsam auf die Aufnahme fester Nahrung vorbereitet.

## PROGRAMM IM DETAIL:

### Stundenplan Fr, 11.03.2016 - Tag der Anreise

Uhrzeit	Inhalt	Orte & Treffpunkte
15.00- 18.00	Anreise & Begrüßungstrunk	Begrüßungstrunk an der Rezeption, Bezug des Zimmers
18.00	Hausführung & Kennenlernrunde	Treffpunkt Rezeption, Führung durch Haus, Spa und Garten & Kennenlernrunde
19.00	Basisches Abendessen	Speisezimmer
20.00	Vortrag „Was ist Fasten nach Buchinger & Ablauf der Fastenwoche“	Treffpunkt in unserem persönlichen Seminar/Meditations/ Yogaraum

Stundenplan Sa, 12.03.2016 - Entlastungstag

Uhrzeit	Inhalt	Orte & Treffpunkte
ab 07.30	Abwiegen	Behandlungsraum
ab 08.00	Entlastungsfrühstück	Speisezimmer
10.00	Wanderung & Umgebungserkundung	Treffpunkt Rezeption
12.00	Basisches Mittagessen	Speisezimmer
13.00	Mittagsruhe & Leberwickel	Einführung in den Leberwickel
15.00	Workshop „Fastenbeauty“	Treffpunkt Seminarraum
18.00	Basisches Abendessen	Speisezimmer
19.30	Einführung in die Chakralehre & Chakratest	Seminarraum
20.30	PME (Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen)	Seminarraum

Stundenplan So, 13.03.2016 - 1.Fastentag-Tag Rot (Wurzelchakra)

Uhrzeit	Inhalt	Orte & Treffpunkte
7.30	Morgentee, Schüssler-Salze	Speisezimmer
8.00	Einführung Nordic Walking & kleine Waldrunde	Treffpunkt Rezeption
9.30	Glauberfrühstück	Speisezimmer
10.00	Rückzug zum Entleeren, Freizeit	am Zimmer
12.00	Fastenbrühe & Fastengespräch	Speisezimmer
13.00	Mittagsruhe & Leberwickel, Schüssler Salze	am Zimmer
15.00	Walderlebnispfad, <a href="http://www.bad-gleichenberg.at">www.bad-gleichenberg.at</a> (Schlechtwetter: <a href="http://www.johannisbrunnen.at">www.johannisbrunnen.at</a> )	Treffpunkt Rezeption
18.00	Muladhara-Cocktail, Abendbrühe, Schüssler-Salze	Speisezimmer
19.00	Yoga & Wurzelchakrameditation mit Rosmarie	Seminarraum
20.30	Basenfußbad	am Zimmer

Stundenplan Mo, 14.03.2016 - 2. Fastentag-Tag Orange (Sakralchakra)

Uhrzeit	Inhalt	Orte & Treffpunkte
7.30	Morgentee, Schüssler-Salze	Speisezimmer
8.00	meditativer Morgengang im Schweigen & Meridiane stimulieren	Treffpunkt Rezeption
10.00	Svadhīsthana-Cocktail & Fastengespräch	Speisezimmer
10.30	Film: „Water – die geheime Kraft des Wassers“ (od. Freizeit, Seelenbaumeln, Spa, Fastenbibliothek)	Seminarraum
12.00	Fastenbrühe	Speisezimmer
13.00	Mittagsruhe & Leberwickel, Schüssler-Salze	am Zimmer
15.00	Nuad-Partner-Arm/Handmassage	Seminarraum
18.00	Abendbrühe, Schüssler-Salze	Speisezimmer
19.00	Yoga & Sakralchakra-Meditation mit Rosmarie	Seminarraum
20.30	Körperpeeling & Gesichtsmaske	am Zimmer

Stundenplan Di, 15.03.2016 - 3. Fastentag-Tag Gelb (Solarplexuschakra)

Uhrzeit	Inhalt	Orte & Treffpunkte
7.30	Morgentee, Schüssler-Salze	Speisezimmer
8.00	Nordic walking & große Waldrunde	Treffpunkt Rezeption
10.00	Manipura-Cocktail & Fastengespräch	Speisezimmer
10.30	Spa, Sauna, Schwimmen	Spa
12.00	Fastenbrühe	Speisezimmer
13.00	Mittagsruhe & Leberwickel, Schüssler-Salze	am Zimmer
15.00	Spa, Sauna, Schwimmen	Spa
18.00	Abendbrühe, Schüssler-Salze	Speisezimmer
19.00	Yoga mit Rosmarie	Seminarraum
20.30	Solarplexuschakra-Meditation & schamanisches Feuerritual am offenen Feuer	Treffpunkt Rezeption

Stundenplan Mi, 16.03.2016 - 4. Fastentag-Tag Grün (Herzschakra)

Uhrzeit	Inhalt	Orte & Treffpunkte
7.30	Morgentee, Schüssler-Salze	Speisezimmer
8.00	Meditativer Morgengang & sich verbinden mit den Lebewesen der Natur und der Luft die wir atmen & Chakra-Selbstmassage	Treffpunkt Rezeption
10.00	Anahata-Cocktail & Fastengespräch	Speisezimmer
10.30	Film „Awake“ (WHT abends) (oder Freizeit, Spa, Spazierengehen Fastenbibliothek)	Seminarraum
12.00	Fastenbrühe	Speisezimmer
13.00	Mittagsruhe & Leberwickel, SchüsslerSalze	am Zimmer
15.00	Herzspur - „Liebe hat viele Gesichter“ <a href="http://www.herzspur.at">www.herzspur.at</a>	Treffpunkt Rezeption
18.00	Abendbrühe, Schüssler-Salze	Speisezimmer
19.00	Yoga & Herzchakra-Meditation mit Rosmarie	Seminarraum

Stundenplan Do, 17.03.2016- 5. Fastentag-Tag Blau - (Kehl/Stirnchakra)

Uhrzeit	Inhalt	Orte & Treffpunkte
7.30	Morgentee, Schüssler-Salze	Speisezimmer
8.00	Nordic walking & kleine Waldrunde & Mantra singen/Vokalvibration	Treffpunkt Rezeption
10.00	Vishuddha/Ajna-Cocktail & Fastengespräch	Speisezimmer
10.30	Spa, Sauna (oder Freizeit, Fastenbibliothek)	Waldsauna
12.00	Fastenbrühe	Speisezimmer
13.00	Mittagsruhe & Leberwickel, SchüsslerSalze	
15.00	Workshop „Ernährung nach dem Fasten & kleine Kräuter- u. Gewürzkunde“	Seminarraum
18.00	Abendbrühe, Schüssler-Salze	Speisezimmer
19.00	Yoga & Kehl- und Stirnchakra-Meditation mit Rosmarie	Seminarraum
20.30	Basenfußbad	am Zimmer

Stundenplan Fr, 18.03.2016 - Fastenbrechen - Regenbogentag

Uhrzeit	Inhalt	Orte & Treffpunkte
8.00	Frühstück „Fastenbrechen“ & Apfelmeditation	Speisezimmer
9.30	Weinhandl-Mühle OG, Ölpresse & Mühlenladen <a href="http://www.weinhandl-muehle.at">www.weinhandl-muehle.at</a>	Treffpunkt Rezeption
12.00	Mittagessen	Speisezimmer
13.00	Mittagsruhe & Leberwickel, Schüssler-Salze	am Zimmer
15.00	Spa, Sauna, Freizeit	Spa
18.00	Abendessen, Schüssler-Salze	Speisezimmer
19.00	PME & Kronenchakra-Regenbogen-Meditation	Seminarraum
20.30	Gemütliches Beisammensein & Chakratest	Seminarraum

Stundenplan Sa, 19.03.2016 - Tag der Abreise - Fastenausklang

Uhrzeit	Inhalt	Orte & Treffpunkte
8.00	Frühstück	Speisezimmer
10.00	Fastenausklang & Verabschiedung	Speisezimmer
11.00	Zimmer räumen & Abreise	



**FASTEN - FASTEN - FASTEN - FASTEN - FASTEN - FASTEN - FASTEN**

- Was? Fastenwoche für Gesunde (nach Buchinger/Lützner)
- Wer? 8-14 Personen mit Interesse an Natur, Körperarbeit, Spiritualität
- Wann? Fr 11. März 2016 - Sa 19. März 2016
- Wo? Hotel Legenstein, Bairisch Kölldorf 14, 8344 Bad Gleichenberg,  
[www.legenstein.at](http://www.legenstein.at), [info@legenstein.at](mailto:info@legenstein.at), 03159 / 2220-0
- Mit wem? Mag. Angelika Hager (ärztl. gepr. Fastenleiterin nach AGL)  
Chakrawerkstatt, Weinberggasse 22, 2102 Hagenbrunn,  
[www.chakrawerkstatt.at](http://www.chakrawerkstatt.at), [info@chakrawerkstatt.at](mailto:info@chakrawerkstatt.at), 06601292170
- Wieviel? Euro 964,-



Liebe Fasteninteressierte!

Wir freuen uns sehr, Sie in unserem Fastenprogramm begrüßen zu dürfen. Das Team Legenstein und Angelika Hager stehen Ihnen für Fragen jederzeit zur Verfügung. Wir bitten Sie, bis zum Anmeldeschluss Ihre verbindliche Anmeldung und Haftungsausschluss ausgefüllt an uns per Post, Fax oder E-Mail zu retournieren.

Auf eine großartige Fastenzeit mit Ihnen freuen sich Andrea Legenstein und Angelika Hager ☺

Inklusivleistungen (im Fastenpaketpreis enthalten):

- 8 Übernachtungen im DZ oder EZ (Zimmerservice, TV, Internet, Bademantel und Badetücher)
- Fastenvollverpflegung im separaten Speiseraum (Entlastungskost, Gemüsebrühe, frische Obst/Gemüsesäfte, Aloe Vera Saft, Brottrunk, Arzneimittel- und Kräutertees, Schüssler Salze, Heilerde, äth. Öle)
- freie Benützung Wellnessbereiche und Fitnessraum, Walking Stöcke Verleih
- täglich geführte Entspannungs- und Bewegungseinheiten (Nordic Walking, Wanderungen, Ausflüge, Exkursionen, Yoga, Meditation, Chakrenarbeit)
- Vorträge, Workshops: Fastenvortrag, Chakralehre & Chakratest, Workshop Fastenbeauty, Workshop Ernährung nach dem Fasten
- Filmvorführungen, Fastenbibliothek (Bücher, CDs, Karten)

Exklusivleistungen (gegen Gebühr):

- Kosmetik- und Wellnessbehandlungen im hauseigenen Massage- und Kosmetikinstitut ([www.wellnesshotel-gleichenberg-steiermark.at/wellnessangebot.html](http://www.wellnesshotel-gleichenberg-steiermark.at/wellnessangebot.html))
- Behandlungen von Fr. Mag. Hager, die ideal den Fastenprozeß unterstützen (<http://chakrawerkstatt.at/behandlungen.html#nuad-bodywork>):
  - Nuad Bodywork (Ganzkörperbehandlung, die Blockaden in Meridianen und Körperfunktionen löst & Bauchmassage, die Stoffwechsel und Entgiftung anregt, 75min/Euro 60,-)
  - Nuad Tao (Fußreflexbehandlung, die Lymphfluss, Stoffwechsel und Entgiftung anregt, 60min/Euro 50,-)

Wichtige Dinge, die mitzubringen sind:

- Wärmeflasche/Thermofor (für den mittäglichen Leberwickel)
- Thermos- oder Wasserflasche (für unterwegs)
- Einlaufgerät (Empfehlung: Reiseirrigator 2349037 in der Apotheke bestellen)
- Körperbürste (mit weichen Naturborsten)
- Sportkleidung für drinnen (Yoga) und draußen (wetterfeste Kleidung und Schuhwerk), Badebekleidung, generell wärmere Kleidung, dicke Socken (beim Fasten sinkt die Körpertemperatur etwas)

Anmeldung:

Name:

Anschrift:

Tel./Mail:

Kurs: Stationäres Fasten für Gesunde nach den 7 Chakras (nach Buchinger/Lützner)

Begleitung: Mag. Angelika Hager  
Chakrawerkstatt, Weinberggasse 22, 2102 Hagenbrunn  
[info@chakrawerkstatt.at](mailto:info@chakrawerkstatt.at), 0660 129 21 70

Ort: Hotel Legenstein, Bairisch Kölldorf 14, 8344 Bad Gleichenberg,  
[www.legenstein.at](http://www.legenstein.at), [info \(at\) legenstein. at](mailto:info(at)legenstein.at), 03159 / 2220-0

Termin: Freitag 11.03.2016 – Samstag 19.03.2016

Kosten: Euro 964,-/Person im DZ od. EZ

- Reservierung im Hotel Legenstein (telefonisch oder per mail)

- Anmeldefrist: 08. Februar 2016

- Stornobedingungen:

Wir gewähren ein kostenloses Storno bis 3 Monate vor Anreise.

Stornierungen müssen schriftlich erfolgen.

Für die Buchung gelten die Bestimmungen des Österreichischen Hotelreglements.

v ab 3 Monate bis 1 Monat vor Anreise berechnen wir 40% des Reisepreises

v ab 1 Monat bis 1 Woche vor Anreise beträgt die Gebühr 70% des Reisepreises

v bei einer Absage in der letzten Woche stellen wir Ihnen 90% des Reisepreises in Rechnung

v bei "No Show" - Zimmer berechnen wir 100% des Reisepreises

- Es ist möglich, eine Stornoversicherung abzuschließen - Kosten EUR 50,00 pro Person

Ich akzeptiere die oben stehenden Bedingungen und melde mich hiermit verbindlich zu oben genanntem Fastenkurs an.

Datum..... Unterschrift.....

Haftungsausschluss:

Name:

Anschrift:

Tel./Mail:

Kurs: Stationäres Fasten für Gesunde nach den 7 Chakras (nach Buchinger/Lützner)

Begleitung: Mag. Angelika Hager  
Chakrawerkstatt, Weinberggasse 22, 2102 Hagenbrunn  
[info@chakrawerkstatt.at](mailto:info@chakrawerkstatt.at), 0660 129 21 70

Ort: Hotel Legenstein  
Bairisch Kölldorf 14, 8344 Bad Gleichenberg,  
[www.legenstein.at](http://www.legenstein.at), [info \(at\) legenstein. at](mailto:info(at)legenstein.at), 03159 / 2220-0

Termin: Freitag 11.03.2016 - Samstag 19.03.2016

Dieser Kurs ist eine „Fastenwoche nach der Buchinger-Methode für Gesunde in Eigenverantwortung“ und unter Begleitung einer ärztlich geprüften Fastenleiterin, also kein Heilfasten unter ärztlicher Betreuung.

Ich bestätige hiermit, dass ich mich für gesund halte und freiwillig in Eigenverantwortung an dem Kurs „Fasten für Gesunde“ als Maßnahme zu meiner Gesunderhaltung teilnehme. Ich bestätige weiters, dass ich keine kontrollpflichtigen Medikamente einnehme.

Ort.....Datum.....Unterschrift.....

Ich nehme regelmäßig Medikamente ein. Welche?

Ort.....Datum.....Unterschrift.....

\* Was bedeutet „Fasten für Gesunde“?

Gesund ist, wer sich wohl fühlt, leistungsfähig ist, keine kontrollbedürftigen Medikamente braucht, seelisch-geistig stabil und entscheidungsfähig ist.

Fasten für Gesunde ist ein Kurzzeitfasten in Eigenverantwortung, in Begleitung eines Fastenleiters und eine Maßnahme zur Gesundheitsförderung und Bewusstseinsbildung.

\* Wer darf nicht am Fasten für Gesunde teilnehmen?

Menschen mit chronischen Krankheiten (Diabetes, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Depressionen)

Menschen, die kontrollbedürftige Medikamente einnehmen (Marcumar, Insulin, Krebs akut) Menschen mit Essstörungen, Suchtkranke, psychisch Kranke, Behinderte, Schwangere/Stillzeit, unter 16jährige

\* In Einzelfällen ist mit ärztlicher Unbedenklichkeitsbescheinigung Fasten möglich.