



# YOGAZENTRUM MAUER

Yogazentrum Mauer  
Inh. Mag. Ines Faber  
Maurer Hauptplatz 8, 1230 Wien  
office@yogazentrum-mauer.at  
www.yogazentrum-mauer.at

## Fastenwoche & Yoga mit Ines Retreat im Naturparkbauernhof Pörtl

**Fasten & Yoga sind eine hervorragende Kombination!**  
Diese Methoden verbessern das Gesundheits-Bewusstsein nachhaltig und unterstützen die reinigende und ausgleichende Wirkung – ein Detox-Reset auf Körper/Geist/Seelen-Ebene!

### WANN & WO

15.3.-21.3.2025 ( 6 Nächte, 6 Tage Fasten)

Naturparkbauernhof Pörtl – Adresse: Schönau 45, 8225 Schönau bei Pöllau



### PROGRAMM-VORSCHAU

- Fasteneinstieg und Fastenbrechen in der Gruppe
- Persönliche Betreuung durch die Fastenleiterin
- Know-how Zubereitung der Fastensuppe & Säfte
- Yogaeinheiten optimal abgestimmt auf den Fasten-prozess
- 1 Tag in Stille
- Bewegungseinheiten outdoor, Spaziergänge & wandern
- Fastenanwendungen und unterstützende Anwendungen
- Täglicher Austausch und Motivation in der Fastengruppe

### AUFWAND & KOSTEN

Einzelzimmer 990€ pP (570€ Unterkunft + 420€ Seminarbeitrag)

Doppelzimmer 828€ pP (408€ Unterkunft + 420€ Seminarbeitrag)

>>> **Early bird Preis bis 31.12.2024**

Einzelzimmer 930€ pP (570€ Unterkunft + 360€ Seminarbeitrag)

Doppelzimmer 768€ pP (408€ Unterkunft + 360€ Seminarbeitrag)

Leitung der Fastenwoche: Mag. Ines Faber,  
Yogalehrerin, Ernährungswissenschaftlerin, dipl. Fastentrainerin (ggf)

---

Info & Anmeldung: office@yogazentrum-mauer.at