

# Berge im Herbstlicht

## Fastenwandern im Naturpark Lechtaler Alpen



innere Klarheit finden - Weitblick entwickeln

### 4\* Hotel Post in Steeg/ Lechtal Tirol

Sonntag 25.09. – Freitag 01.10.2016

Fastenseminar: Berge im Herbstlicht 390,- €

Hotel mit „Fastenverpflegung“ im EZ 480,- € im DZ 408,- €

zzgl. Kurtaxe 2,60 € pro Tag

*„Der Herbst ist ein zweiter Frühling, wo jedes Blatt zur Blüte wird“*

Albert Camus Worte beschreiben treffend dass der Herbst immer Erntezeit und auch Abschied zugleich ist und in der Folge durch jedes Loslassen der Raum für das Neue entsteht.

Unbewusst widerstreben wir oft diesem Wandlungsprozess, halten an Vergangenenem fest und blockieren so den Fluss unseres Lebens.

Wir werden uns in dieser herbstlichen Fastenzeit ganz bewusst dem Thema „Loslassen“ widmen und erfahren seine wohltuende Wirkung und erneuernde Kraft auf allen Ebenen unseres Seins.

Durch das zur Ruhe kommen unserer Gedanken, die damit verbundene Klärung des Geistes und dem bewussten Wahrnehmen über unsere Sinne, folgt nicht zuletzt auf körperlicher Ebene auch das Loslassen überflüssiger Pfunde.

Die körperliche Reinigung fördern wir mit der bewährten basischen Fastensuppe, durch die uns zu jeder Zeit die Kraft zu leichten Berg,- und Flusswanderungen in der Natur erhalten bleibt.

Die Natur weist uns hier im konkreten wie im übertragenen Sinn den Weg. Wir wandern und wandeln, ganz entsprechend ihrer natürlichen Art, an den Ufern des Lechs und über aussichtsreiche Höhen um letztendlich verwandelt mit innerer Klarheit und äußerem Weitblick in unseren Alltag zurück zu kehren.

In diesen Tagen steht uns das 4\* Hotel Post auch besonders mit seinem ansprechenden Wellnessbereich zur Verfügung.

Die Regenerationszeiten laden ein das Schwimmbad, die Wellness-, und Massageangebote unseres Hotels zu genießen um so den Fastenprozess zu vertiefen. Die körperliche Reinigung fördern wir mit der bewährten Fastensuppe und einer Vielzahl spezieller Fastentees.

In unseren Abendrunden besteht wieder das Angebot allen Themen rund um das Fasten Raum zu geben und sich in geselliger Runde auszutauschen.



#### **Voraussetzungen:**

Erfahrung mit dem Fasten benötigen sie nicht. Idealerweise haben Sie Spaß an der Bewegung und sind gern in der Natur unterwegs. Durch das tiefe Atmen an frischer Luft wird der Fastenprozess optimal unterstützt.

Die optional angebotenen Wanderungen bewegen sich alle auf markierten Wanderwegen. Sie erfordern etwas Trittsicherheit und Ausdauer für die mehrstündigen Unternehmungen.

#### **Im Seminarpreis enthaltene Leistungen:**

- Betreuung durch die Seminarleitung während der gesamten Fastenwoche
- Fastenseminar, inhaltlich bestehend aus:
  - o Meditationen, Atem-, und Achtsamkeitsübungen
  - o tägliches Aktivprogramm in der Natur
  - o Morgen- und/ oder Abendeinheit in der Gruppe
  - o Gesprächsrunden und Vorträge zum Fasten
- Fastenliteratur: „Das kleine Buch vom Fasten“ ein Fastentagebuch von Ruediger Dahlke

#### **Im Hotelpreis enthaltene Leistungen:**

- 6 Übernachtungen je nach Buchung im DZ oder EZ
- Fastenverpflegung bestehend aus täglich frischer Fastensuppe, verschiedenen Kräutertees und Gebirgswasser
- Benutzung des Schwimmbads und des Wellnessbereichs
- Lechtal Aktivcard (freie Bus- und Bergbahnbenutzung im Lechtal)

**Bitte buchen Sie nach ihrer Seminaranmeldung Ihr Zimmer nach der gewünschten Kategorie im Hotel selbst mit dem Hinweis, dass Sie Teilnehmer beim Fastenseminar sind!**

**Hotel und Zimmerbuchung unter:**

**Hotel Post**  
Familie Obwegeser  
Steeg 17  
A-6655 Steeg/ Lechtal  
0043/ 5633/ 5307  
[hotel@poststeeg.at](mailto:hotel@poststeeg.at)  
[www.poststeeg.at](http://www.poststeeg.at)

**Es gelten die Stornobedingungen des Hotel Post**

**Sonstige Kosten:**

- eigene An- und Abreise Lechtal/ Tirol
- wählen Sie optional zwischen diversen Massagen zur Förderung der Regeneration beim Fasten – vor Ort buchbar
- Getränke außerhalb der Hotelleistungen

[Anmeldeformular \(PDF\)](#) - [Kontakt](#)