

# Genuss-Basenfasten-Wandern am Stoakraftweg

12. - 17. März 2023 in Bad Zell / OÖ

Kurhotel ab € 638,-- / Gesundheitsresort Lebensquell ab € 899,--

## Gut gestimmt in den Frühling!

mit

MARIO SACHER – ärztl. gepr. Fasten- u. Gesundheitstrainer u. Kabarettist

MICHAELA FREINSCHLAG – Grundtonstudio, Business-Stimmanalysiererin, Grundtoncoach,



## Gut gestimmt in den Frühling mit Genuss-Basenfasten und Wandern

Hochwertige, vitamin- und mineralstoffreiche und vor allem köstliche Genuss-Basemahlzeiten versorgen, verwöhnen und reinigen deinen Organismus.

Tägliche Wanderungen im Fastenschritt am Stoakraftweg (Naturpark Mühlviertel), basische Lebensmittel, bewusste Nahrungspausen (Intervallfasten 16/8) und Wellnessmöglichkeiten unterstützen dich und deinen Körper beim Entschlacken und Regenerieren. Dies führt zu einer Gewichtsreduktion und zur optimalen Entsäuerung / Autophagie deines Körpers.

Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist wieder im Einklang.

Verstärkt und begleitet wird dieser Effekt mit Stimm- und Atemtraining sowie Entspannungseinheiten und Achtsamkeitstraining mit klangtherapeutischer Zellharmonienmusik. (Grundtonmusik)

Vitale, mentale und emotionale Regulation und Regeneration auf Zellebene!  
Einfach wieder stimmig sein!

Du fühlst dich wie neu geboren und im Stimmungshoch!



Lebe gesund! Lebe Fastengenuss!



Das Instrument Mensch ist wieder  
**GUT GESTIMMT!**

Denn nur dem, der den Mut hat,  
den Weg zu gehen,  
offenbart sich der Weg. (Paulo Coelho)

## Programm Fastenwanderwoche: 12. – 17. März 2023 (alles inklusive\*)

Nächtigung Kurhotel: DZ p.P. € 638,-- / EZ p.P. € 698,--

Nächtigung Gesundheitsresort Lebensquell: DZ p.P. € 899,-- / EZ € 974,--

\* exkl. Shuttleservice Stoakraftweg

SONNTAG:

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ (Herman Hesse)

**14:00 Uhr** Check-in im Gesundheitsresort Lebensquell oder im Kurhotel

**17:00 Uhr** Treffpunkt für alle im Gesundheitsresort Lebensquell - gemeinsames basisches Abendessen

**19:00 Uhr** Kabarettabend „FIT MIT NIX“ mit Fastentrainer Mario Sacher in der Hotelbar Lebensquell



MONTAG bis DONNERSTAG:

**07:15 Uhr** Einstimmung u. Frühstück

**14:00 Uhr** Basenmittagessen/danach Wellness

**08:30 – 14:00 Uhr** Wandern

**19:00 Uhr** Basengemüsebrühe/Abendausklang

FREITAG:

„Und jedem Ende wohnt ein neuer Anfang inne.“

**08:00 Uhr** Frühstücksgenuss vom einzigartigen Buffet im Hotel Lebensquell

**11:00 Uhr** Check out bis 11:00 Uhr möglich, danach gemütliche Abschlussrunde.

### EINSTIMMUNG – Die Stimme stimmt!

Stimm- u. Atemtraining (Grundton)

Die Stimme stimmt das Instrument Mensch!



### WANDERN

am Stoakraftweg Gesamtlänge ca. 50 km  
im Fastenschritt entlang Naturpark Mühlviertel  
und Innehalten an zauberhaften und mystischen  
Natur-, Kraft- und Kulturplätzen.

### WELLNESS: (je nach Buchung)

Hotel Lebensquell: Wasser- und Saunaoase

Kurhotel: Hallenbad/Sauna

### BASENFASTEN mit INTERVALLFASTEN (16/8):

Frühstück: gekeimter Porridge, Tee, Früchte....

Mittagessen: basische Genussmahlzeit

Abendessen: klare Basengemüsebrühe  
(autophagiekonform)

### ABENDAUSKLANG

Zeit für Gespräche, Vorträge über Ernährung,  
Stimme, Grundtonlehre (Nada Brahma System),  
Entspannungseinheiten mit Grundtonmusik zur  
Unterstützung des Immunsystems, Zellreinigung,  
Zellverjüngung, Regeneration auf vitaler,  
emotionaler und mentaler Ebene,  
Selbstbewusstsein u. Authentizität stärken

### BUCHUNG UNTER: T: +43 (0)7263 / 7515

<https://www.lebensquell-badzell.at/angebote/fastenwandern-stoakraftweg/>

### FASTENPROGRAMM INFO:

Mario Sacher: 0664 / 73 704 156

Michaela Freinschlag: 0680 / 501 48 39