



# Basenfasten für Körper - Geist - Seele

## Basenfastenwoche

7 Nächte inklusive zwei Basische Mahlzeiten, Bewegungseinheiten und Wellness sowie durchgehende Fastenbegleitung mit Maria Ploder

1.– 8. März Villa Thalhof bei Fam. Kulmer in Bad Gleichenberg € 898.-  
Anmeldung: [thalhof@kulmer-fisch.at](mailto:thalhof@kulmer-fisch.at)

15. – 22. März Naturhotel Bauernhofer in Heilbrunn ab € 1162,60  
Anmeldung: [info@bauernhofer.at](mailto:info@bauernhofer.at)

31. Mai – 7. Juni Villa Thalhof bei Fam. Kulmer in Bad Gleichenberg € 898.-  
Anmeldung: [thalhof@kulmer-fisch.at](mailto:thalhof@kulmer-fisch.at)

Dipl. Fasten- und Gesundheitsbegleiterin der ggf  
Maria Ploder  
8093 St. Peter a. O., Unterrosenberg 86  
Tel: 0664 88921870 - [maria@ploder-rosenberg.at](mailto:maria@ploder-rosenberg.at)



# FASTEN

MIT MARIA

## Programm:

- 7x Übernachtung von Freitag 17:00 bis Freitag 10:00
- Täglich zwei basische Mahlzeiten in Kombination mit Autophagie (8/16)
- Kräutertees, frisches Wasser den ganzen Tag über
- Möglichkeit zur Nutzung von Wellnessbereichen oder Thermalanlagen
- Persönliche Betreuung durch Maria Ploder – tägliche Begleitung
- Täglich geführte Bewegung im Freien mit Kräutersammeln
- Bewegungseinheiten auf der Matte
- Gesprächsrunden für Fachliches sowie Erfahrungsaustausch
- Darmreinigung mit Heilerde und Klistieren
- Workshop: Fermentieren
- Spiele Abend
- Massagen zur freien Zubuchung
- Ausreichend Freizeit zur eigenen Gestaltung

Das Fasten ist der beste Impuls für den Körper, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Durch die Essenspausen werden die Reparaturmechanismen im Körper aktiviert. Das heißt, deine eigene Körperheilung sowie die Zellerneuerung wird angeregt. Die Probleme wie Muskelverspannungen, Hautprobleme, Gewicht, Gelenksbeschwerden, Entzündungen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwächen u.v.m. wird durch das Fasten verbessert.

In Summe bietet das Fasten einen wunderbaren Start für einen neuen Lebensabschnitt.

### Feedback einer Kursteilnehmerin

„Liebe Maria,

*auch wenn wir am gleichen Ort geblieben sind, war die Woche für mich wie eine Reise mit so vielen Eindrücken, Impulsen und Erkenntnissen. Wie spannend ist das denn, seinen Körper beim Entgiften zu beobachten. Vielen Dank für die tolle Anleitung, für die liebevollen Zutaten und die guten Tipps eine gesunde Ernährung ins tägliche Leben zu integrieren.*

*Grüße von Herzen, Yuriko“*