



Heilfasten mit Bergidylle

Fastenwoche nach Dr. Buchinger

Wann: 4. - 11. Mai 2025

Wo: Sloho Bergurlaub, Hohentauern/Steiermark

Eine Investition in deine Gesundheit

Entfliehe dem Alltag, tauche ein in die unberührte Bergwelt von Hohentauern und drücke ganz bewusst auf die „Reset“-Taste. In dieser Fastenwoche nach Dr. Otto Buchinger dürfen dein Körper, dein Geist und deine Seele so richtig durchatmen. Es geht nicht nur um den Entgiftungsprozess des Körpers, auch Gewohnheiten können abgelegt oder neue ins Leben gelassen werden. Ein Gefühl von mehr Leichtigkeit schenkt dir Energie und Klarheit, um Neues anzupacken oder dem Alltag wieder gelassener und gestärkter zu begegnen. Kurz: Gönn dir eine Auszeit auf allen Ebenen, eine Investition in deine Gesundheit!

Fasten mit Bergidylle

Sloho Bergurlaub bietet dir für diese Fastenwoche den idealen Rahmen. Du genießt ein gemütliches Appartement mit viel Platz, mit Kamin, Sonnenbalkon und hast immer die Berge im Blick. Wenn du eines unserer Bergschau'n-Appartements buchst, gehört sogar eine Panorama-Sauna nur dir alleine. Oder du nutzt unsere Zirbenholzzauna, die allen Gästen zur Verfügung steht.

SLOHO Bergurlaub – Mein Gefühl von Heimat
Familie Slodnjak, Feriensiedlung 189, 8785 Hohentauern, Österreich
+43 676 964 46 28 • urlaub@sloho.at • www.sloho.at



Auch in unserer Kaffeestube „Zum Vorbeischau'n“ kannst du es dir mit einem Buch vor dem großen Panoramafenster gemütlich machen. Direkt vor der Haustür von Sloho Bergurlaub kannst du an der frischen Bergluft auf sanften Wanderungen über Wiesen und durch Wälder die Natur genießen und damit auch dein Immunsystem stärken.

Professionelle Begleitung

Du wirst während der Fastenwoche professionell von der Ernährungswissenschaftlerin **Melanie Sopper** begleitet. Sie wird dir auch die notwendigen Informationen für die Vorbereitung auf die Fastenwoche sowie für die Zeit danach übermitteln.



Mag. Melanie Sopper ist Ernährungswissenschaftlerin und Diplomierte Shiatsu-Praktikerin sowie Kräuterpädagogin. Sie hat im Laufe ihrer Ausbildung das Heilfasten nach Buchinger an der Klinik Buchinger Wilhelmi in Überlingen am Bodensee kennen- und schätzen gelernt. Als „Körperarbeiterin“ ist sie fasziniert vom Feld der Möglichkeiten, das sich durch bewusste Hinwendung und Achtsamkeit ergibt. Ihr Wissen und ihre Begeisterung möchte sie in dieser Woche gerne mit dir teilen.

SLOHO Bergurlaub – Mein Gefühl von Heimat

Familie Slodnjak, Feriensiedlung 189, 8785 Hohentauern, Österreich
+43 676 964 46 28 • urlaub@sloho.at • www.sloho.at



Der Ablauf

Tagesroutine für die Fastenwoche

Uhrzeit	Aktivität
8.00 Uhr	Morgen-Gesprächsrunde und Frühstückssaft*
9.00 Uhr	Sanfte Bewegungseinheit im Freien
10.30 Uhr	Möglichkeit für eine individuelle Ernährungsberatung
12.00 Uhr	Mittags-Gesprächsrunde inkl. Mittagsgetränk* + Input zum Fasten
13.00 Uhr	Leberwickel + Mittagsschlaf
15.00 Uhr	Ausflug in die Natur oder freie Zeit
18.00 Uhr	Sanfte Übungen für das Körperbewusstsein
19.00 Uhr	Abend-Gesprächsrunde und Abendsaft*
20.00 Uhr	Tagesausklang

Außerdem enthalten: 1 Shiatsu-Behandlung pro Aufenthalt/Teilnehmer - Tag und Uhrzeit wird vor Ort mit der Trainerin vereinbart.

* jeweils Obst- oder Gemüsesaft mit unterschiedlichen Zutaten. Dazwischen gibt es viel Wasser und Tees.

Am Anreisetag (04.05.) empfiehlt sich eine Ankunft bis 16.00 Uhr. Abends gibt es ein Kennenlernen, eine warme Suppe sowie eine Einführung zum Fastenprozess.

Am Tag vor der Abreise findet das gemeinsame Fastenbrechen mit einem Apfel statt. Die Abreise ist am 11.05. nach einem ersten, leichten Frühstück möglich. An diesen beiden Tagen wird sich die Tagesroutine etwas anders gestalten.

Die Fastenwoche versteht sich als Angebot für gesunde Personen. Kinder und Jugendliche, Schwangere und Stillende so wie Untergewichtige sollten nicht fasten!

Preise & Buchung:

<https://sloho.at/angebote-pauschalen/>

SLOHO Bergurlaub – Mein Gefühl von Heimat
Familie Slodnjak, Feriensiedlung 189, 8785 Hohentauern, Österreich
+43 676 964 46 28 • urlaub@sloho.at • www.sloho.at