



Gesundheitshotel  
Klosterberg

© Waldviertel Tourismus/Robert Herbst

# Heilfasten im Waldviertel

Entschlacken, entsäuern, reinigen:

Wer nach einer erholsamen Auszeit sucht, um Körper und Geist in Einklang zu bringen, findet diese in spezialisierten Fastenbetrieben.

**W**ann haben Sie sich das letzte Mal Zeit für sich selbst genommen? Abschalten, loslassen, sich aufs Wesentliche konzentrieren, dem hektischen Leben für einige Tage entsagen – dafür ist das Heilfasten ideal. Geht es doch darum, neue Sichtweisen zu erlangen, in sich hineinzuhören und die Bedürfnisse des Körpers bewusst wahrzunehmen. Regelmäßige und kontrollierte Fasteneinheiten sind wunderbare Gelegenheiten, die Energiereserven aufzuladen und der Gesundheit etwas Gutes zu tun. Eine Fastenwoche im Waldviertel bedeutet aber nicht nur den Verzicht auf feste Nahrung, sondern auch viel Bewegung in der unvergleichlichen Natur.

## Kloster Pernegg

Was den Fastenurlaub in einem Kloster so besonders macht? Die spirituelle Tradition wird hier bis heute gepflegt, während zeitgemäße Impulse für Körper, Geist und Seele ein außergewöhnliches Ambiente schaffen. Das Angebot für ein präventives Heilfasten nach individuellen Bedürfnissen ist daher ein großes:

Neben dem Klosterfasten, Themenfasten oder Zehn-Tagesfasten nach Dr. Buchinger gibt es auch Ayurvedafasten, Basen-

fasten und Autophagie-Fasten als weitere Fastenmethoden. Gemeinsame Unternehmungen zu verschiedenen Themen tun ebenso gut und einmal in der Woche kann jeder, der möchte, am freiwilligen Stilletag den „Gewinn durch Stille“ erfahren.

## Gesundheitshotel Klosterberg

Am sonnigen Südhang von Langschlag gelegen, verzaubert der liebevoll geführte Familienbetrieb mit Natur pur. Das Vier-Sterne-Haus bietet neben Tee-Saft-Fasten und Obst-Gemüse-Fasten nach Dr. Buchinger, einen modernen Spa-Bereich mit Sauna, Infrarotkabine, Kräuterdampfbad und Salz-Spa. Tiefe Ruhe und Entspannung bieten außerdem der Meditationsraum und eine Bibliothek. Auch Kochkurse oder Mal-Workshops werden zum besonderen Erlebnis, bevor man den Abend gemütlich in der Lounge am offenen Kamin ausklingen lassen kann.

## Stift Geras

Auch im Stift Geras schwört man auf die bewährte Buchinger/Lütznener-Methode, auch bekannt unter der Bezeichnung Heilfasten oder Suppen- und Saftfasten. Bei den Prämonstratenser Chorherren im Stift Geras erlangt das freiwillige Fasten für Gäste seit den 1990er-Jahren immer

mehr an Beliebtheit. Die ideale Dauer für eine Fastenauszeit im Stift beträgt zehn Tage und widmet sich neben dem Verzicht auch der Spiritualität, sodass Körper und Kopf entgiften. Besonders spannend ist dabei auch das Leben im Kloster, erhalten die Gäste doch Einblicke in spirituelle Traditionen und leben auf gutem 3-Sterne-Niveau neben den Mönchen mit. ●

Mehr Infos unter: [waldviertel.at/gesundheits-und-wohlbefinden](http://waldviertel.at/gesundheits-und-wohlbefinden)



© Waldviertel Tourismus/Robert Herbst

Bruderndorf bei Teufelsmühle