



YOGAZENTRUM MAUER

Yogazentrum Mauer
Inh. Mag. Ines Faber
Maurer Hauptplatz 8, 1230 Wien
office@yogazentrum-mauer.at
www.yogazentrum-mauer.at

Yoga & Fastenwoche mit Ines

Fasten & Yoga sind eine hervorragende Kombination!
Diese Methoden verbessern das Gesundheits-Bewusstsein nachhaltig und unterstützen die reinigende und ausgleichende Wirkung – ein Detox-Reset auf Körper/Geist/Seelen-Ebene

WANN & WO

1. HERBST TERMIN 3.10.2025 – 10.10.2025

**Fasten ambulant mit regelmäßigen Treffen und Aktivitäten
im Yogazentrum Mauer + outdoor im angrenzenden Wienerwald + online
Auch im Familien- & Berufs-Alltag begleitend möglich**



PROGRAMM-VORSCHAU

**Fasteneinstieg und Fastenbrechen in der Gruppe
Persönliche Betreuung durch die Fastenleiterin
Know-how Zubereitung der Fastensuppe & Säfte
Online Einheiten (Q&A, Infos zur Fastenmethode, Mindset)
Yogaeinheiten optimal abgestimmt auf den Fasten-prozess
Bewegungseinheiten outdoor, Spaziergänge & wandern
Follow-up – Austausch nach dem Fasten im Aufbau
Täglicher Austausch und Motivation in der Fastengruppe**

AUFWAND & KOSTEN

**Fastenwoche mit täglichen Treffen live oder online
Infomaterial zur Vorbereitung und Nachbetreuung
Inklusivpreis: € 386,-
(50€ Rabatt für alle ehemaligen Fasten-Teilnehmer/innen)**

**Leitung der Fastenwoche: Mag. Ines Faber,
Yogalehrerin, Ernährungswissenschaftlerin, dipl. Fastentrainerin (ggf)**

**Info & Anmeldung: office@yogazentrum-mauer.at
www.yogazentrum-mauer.at**