



# 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 Frühjahr 2026

**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

Frühling/Fastenzeit 6.3.2026 – 13.3.2026

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,-  
Early bird Preis bis 31.12.2025 € 356,-

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