



YOGAZENTRUM MAUER

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

Fastenwoche & Yoga mit Ines Retreat im Naturparkbauernhof Pörtl

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

14.3.-20.3.2026 (6 Nächte, 6 Tage Fasten)

Naturparkbauernhof Pörtl – Adresse: Schöna 45, 8225 Schöna bei Pöllau



PROGRAMM-VORSCHAU

- Fasteneinstieg und Fastenbrechen in der Gruppe
- Persönliche Betreuung durch die Fastenleiterin
- Know-how Zubereitung der Fastensuppe & Säfte
- Yogaeinheiten optimal abgestimmt auf den Fasten-prozess
- 1 Tag in Stille
- Bewegungseinheiten outdoor, Spaziergänge & wandern
- Fastenanwendungen und unterstützende Anwendungen
- Täglicher Austausch und Motivation in der Fastengruppe

AUFWAND & KOSTEN

Seminarbeitrag 450 €

Einzelzimmer 690 € pP

Doppelzimmer 408 € pP

Fastengruppe: 7-12 Teilnehmer/innen

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

Info & Anmeldung: office@yogazentrum-mauer.at