

# 2018 Annerlhof, Maria Alm, Hochkönig, Österreich

## **2018 Annerlhof, Maria Alm, Hochkönig, Österreich**

Im Frühjahr 2018, genauer **1.5.-8.5./10.5. Mai 2018** organisiert Sanesse Gesundheitsförderung einen Fasten- und Gesundheitskurs nach Dr. Buchinger und Dr. Lützner in Maria Alm. Das Gasthaus Annerlhof liegt im Hochkönig-Gebiet südlich von Salzburg. Die Bergspitzen sind fast in der Höhe von 3000 Meter. Der Hausmeister Klaus – ehemaliger Extremsportler – bewegt uns in die Bergwelt und die Fastenleiterin und Ernährungsberaterin Teija gibt am Schluss der Fastenwoche einen Kochworkshop mit Wildkräutern. Neu dabei ist Peter Bitschnau als Fastenleiter. Sein ruhiges Wesen und Fachwissen bringen der Gruppe mehr Abwechslung. Das Fasten selber läuft nach Buchinger/Lützner ab und die Tage balancieren sich zwischen Bewegung und Entspannung. Gemüsebrühen schlürfend und miteinander diskutierend oder die eigene Stille lauschend vergeht die Zeit. Sei herzlich willkommen zum Fasten. Und empfangen den Sommer frisch und fit.