

„paasto- kuninkaallinen parannuskeino“

sanoi Otto Buchinger, joka kehitti paaston nykymuotoonsa.

Itävallassa Hochkönig- alueella – Salzburgin eteläpuolella Maria Alm-nimisessä paikassa



Annerlhof – hotellissa Buchinger- paastokurssi.

Tuorepuristetut mehut, maukaat kasvisliemet, liikuntaa ja lepoa tasapainossa on viikon tai 10 päivän seikkailussa. Koulutettu paastonohjaaja Teija Taverna ja Klaus Bäuml ovat oppainasi.

Teija on koulutettu hieroja, paastonohjaaja dfa, ravintoneuvoja ja sosiaalikasvattaja. Hän tuo Sebastian Kneippin vesivalelut paaston yhteyteen ja alkusysäyksen täysiarvoiseen ruoanlaittoon keittiössä kurssin päätteeksi.



Klaus entisenä ekstreemiurheilijana tuntee ihmisen psyyken ja ja fysiikan rajamaille asti. Hän motivoi arjen liikkumisessa ja näyttää meille hienoimmat paikat ja maisemat vaellusoppaana Hochkönig-alueella, missä vuoret hipovat 3000 metrin korkeutta.

Iltoisemme mukanaolostasi

5.- 15.5.2016

www.sanesse.ch tai www.hotelpensionannerlhof.at