



Basenfasten auf der Planneralm 2026

Basenfasten ...

- ... bedeutet ein zeitlich begrenztes Leben ohne säurebildende Nahrung
- ... regt die Selbstheilungskräfte an
- ... ist die große Reinigung für den gesamten Organismus
- ... ist eine feste Gelegenheit, sich und den eigenen Körper besser kennenzulernen
- ... und ist eine Herausforderung für die eigene Willenskraft!

Einer der Klassiker unter den Fastenmethoden: Basenfasten

Fühlen sie sich eingeladen, eine Woche – **vom 12. bis 18. Juli 2026** - auf der Planneralm, dem höchstgelegenen Berg- und Skidorf der Steiermark, zu verbringen. In einer Gruppe Gleichgesinnter haben sie Muße, können zu sich selbst finden, ihrem Körper Ruhe bieten, ihr Leben bewusster wahrnehmen und genießen. Gern begleite ich, Coretta Banoth (zertifizierte Fastenleiterin/Akademie Gesundes Leben), sie während ihrer Fastenzeit.

In der Basenfastenwoche nehmen sie basische Lebensmittel zu sich, die ihren Stoffwechsel anregen und den Putztrupp der Körperzellen auf Trab bringen - die Autophagie, das „Selbstverdauen“ der Zellen, wird stimuliert. Basenfasten unterstützt ihren Organismus dabei, seine Widerstandsfähigkeit zu stärken, indem es das Immunsystem stärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Fasten bedeutet Harmonie von Körper, Seele und Geist. Es spricht den Menschen in seiner Ganzheit an. Es fördert das Loslassen von Abhängigkeiten, Zwängen, eingeschliffenen Verhaltensmustern und Lebensgewohnheiten. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, wieder etwas in Form zu kommen und in Form zu bleiben. Und noch etwas kann man nur durch das Fasten erleben: das Fasten-High - diese einzigartige Erfahrung, der Stolz, die Freude, es einige Tage mit weniger Nahrung und mit Verzicht auf scheinbar unentbehrliche Speisen geschafft zu haben.

Bewegung ist beim Fasten unverzichtbar. Wandern, Spaziergänge und Schwimmen im Plannensee sind moderate Ausdauerbewegungen, die länger und gleichmäßig ausgeübt, ihre Fastentage unterstützen. Aber auch Ruhezeiten dürfen nicht zu kurz kommen. Entspannungsübungen wie Meditation, Yoga und Atemübungen helfen, die innere Balance zu behalten oder neu zu finden. Auf Wunsch und sofern es das Wetter zulässt, können auch Tautreten und das beeindruckende Erleben des Sonnenaufgangs vom Berggipfel auf dem Programm stehen.

Nachstehender Ablaufplan informiert sie grundsätzlich über Treffen und Zeiten während der Fastentage. Dieser Plan ist nicht starr. Die Zeiten werden in der Gruppe abgestimmt. Ihre Wünsche und Anregungen sind jederzeit gern willkommen.

Anreisetag

- Am Nachmittag – individuelles Eintreffen/Anreise auf der Planneralm
- 17:30 Uhr erstes Treffen
Sie lernen die weiteren Teilnehmer*innen kennen und es erwartet sie eine basenreiche Abendmahlzeit mit viel frischem Gemüse.
- Gegen 19:00 Uhr MoonlightYoga
In dieser Mondnacht können sie mit der Abenddämmerung durch eine kräftigende YogaClass fließen. Wenn es das Wetter zulässt, praktizieren sie Yoga im Außenbereich im Mondschein.

Der Ablauf der weiteren Tage

- 8:15 Uhr Treffen zum Morgenyoga
Mit einem aktivierenden Yoga-Flow, dem Sonnengruß, begrüßen sie den Tag - bei warmen Temperaturen auf der Sonnenterrasse/Wiese.
- 9:00 Uhr – gemeinsames Frühstück
Täglich wechselnde Variationen von vollwertigen Frühstücksbreien mit frischem und reifem Obst und gelegentlich mit einer Zubereitung aus Kuhmilchprodukten.
- Nach dem Frühstück bis ca. 14-15 Uhr
Wandern auf der Planneralm in gemütlichen, herausfordernden, langen oder kürzeren Touren.
- Im Anschluss Ruhezeit
Sie haben Zeit für sich ... für Leberwickel, Sonnenbaden, Sauna und Massage oder einfach nur Ruhe und Müßiggang.
- 16:30 – 17:30 Uhr Treffen zu einer gemeinsamen Pilates-Class/Bewegung
Bei gutem Wetter und auf Wunsch wieder im Außenbereich.
- 18:00 Uhr Abendessen
Es erwarten sie basenreiche Gerichte mit viel frischem Gemüse. Im Anschluss und begleitend erleben sie Impulsvorträge und erfahren Wissenswertes über verschiedene Fastenformen, über gesundheitsförderliche Ernährung im Berufsalltag, Ayurveda, Umgang mit täglichen (Nasch-)Verlockungen, Brainfood, Kneippanwendungen, Stressbewältigung u. v. m.
- Gegen 20:00 Uhr - Treffen zu abendlicher Entspannung mit YinYoga, Entspannung, Meditation.

Fastenleistungen im Überblick

- Fastengruppe mit individueller Fastenbetreuung
- Impulsvorträge rund um Ernährung und einen vitalisierenden Lebensstil
- Morgenyoga – bei schönem Wetter im Außenbereich
- Pilates/Bewegung am Nachmittag
- Abendliche Entspannungsangebote: Mondgruß, Progressive Muskelentspannung, YinYoga, Phantasiereisen, Atemübungen, Meditation u. ä.
- Gemeinsames Genießen der Fastenverpflegung (Frühstück und Abendmahlzeit)
- Tägliche Wanderungen in das Wandergebiet rund um die Planneralm
- Die Fastenwoche ist als Bildungsveranstaltung zertifiziert – als Beschäftigte können sie für diese Zeit Bildungsurlaub bei ihrem Arbeitgeber beantragen.
- Alle Programmpunkte sind freiwillig

Weitere Leistungen

- Unterbringung im Einzel- oder Doppelzimmer des 3*** Alpengasthofs Grimmingblick. Das Haus steht während dieser Woche der Fastengruppe zur Verfügung. Gelegentlich kann es zur Unterbringung weiterer einzelner Gäste kommen.
- Basenreiche Kost, täglich frisch vom Küchenchef Wolfgang Stieg zubereitet
- Unbegrenzt frisches Quellwasser der Planneralm und Naturtees

Ihre Kosten

- € 360 brutto (Fastenwiederholer zahlen € 340 brutto = Nachlass von 5 %) für die Fastenbetreuung während der gesamten Woche, zahlbar 7 Tage nach verbindlicher Anmeldung
- € 420 brutto für die Unterbringung im Alpengasthof Grimmingblick einschließlich Verpflegung/Getränke, zahlbar vor Ort. Eine Verlängerung ist nach Absprache möglich.

Weitere Bedingungen: Stornierung

Bei Stornierung fallen folgende Ausfallkosten (auf die Leistungen der Fastenbegleitung) an:

- nach Eingang der Anmeldung bis 8 Wochen vor Beginn: € 25 Bearbeitungsgebühr
- ab 8 Wochen vor Beginn: 50%
- ab 4 Wochen: 100%

Sofern eine Ersatzperson gefunden wird, entfallen die Stornierungskosten. In diesem Fall wird nur die Bearbeitungsgebühr von 25,- Euro in Rechnung gestellt.

- Ausfallkosten für die Unterbringung im Alpengasthof sind möglich und werden ggf. vom Gasthof in Rechnung gestellt.

Für weitere Informationen und die Reservierung erreichen sie ihre Fastenbegleiterin Coretta Banoth

☎ telefonisch +49 162 1056807

✉ per E-Mail kontakt@ernaehrungstherapeutin.info

🌐 <http://ernaehrungstherapeutin.info/>

Ihre Gastgeber Andrea und Wolfgang Stieg erreichen sie



Alpengasthof Grimmingblick

Familie Stieg

T: + 43 3683 8105

E: info@grimmingblick.at |

www.grimmingblick.at

Planneralm 18 | 8953 Irdning- Donnersbachtal