



**BUCHINGER
FASTENWOCHE MIT
RÜCKENFIT
09. - 15.11.2026**



**Du hast Sehnsucht nach Leichtigkeit,
Vitalität und Lebendigkeit?
Nach Reinigung und Neubeginn?**

UNTERKUNFT



- Neues Ferienhaus in der beruhigenden Natur des Allgäus
- Geschmackvoll gestaltete Doppelzimmer oder Ferienwohnungen
- Großzügige, moderne Etagenbäder
- Fitness, Sauna, Wellness im Haus



ANMELDUNG UND INFO

Website :
www.angiesreisen.com
www.christavollgger.com

Email :
angiesreisen@gmx.de
info@christavollgger.com

Telefon / Whatsapp:
+49 163 7105205
+39 349 6983161

Instagram:
@angiesreisen



VORTEILE DES BUCHINGERFASTENS

- Stärkung des Immunsystems
- Entgiftung und Entschlackung des Körpers
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit
- Unterstützung beim Abnehmen



PROGRAMM

5 volle Tage Buchingerfasten mit Fastenbrechen und Aufbau:

sanfte Reinigung und Regeneration des Organismus durch den gezielten Verzicht auf feste Nahrung. Im Fokus stehen Flüssigkeiten wie Gemüsebrühe, Kräutertee und verdünnte Gemüse-/Obst Säfte, ergänzt durch moderate Bewegung und Entspannung.

Dadurch geht dein Körper an die Reserven (Fett), baut alte kaputte Zellen ab (Autophagie) und scheidet Schlacken und Giftstoffe aus.

INKLUSIVE LEISTUNGEN

- 6 Übernachtungen in der Hardy's Lodge
- Retreat-Programm und Betreuung
- Tägliche Rückenfit-Einheiten
- Leichte Wanderungen
- Achtsamkeitsübungen
- Meditation
- Buchinger-Vollverpflegung
- Tägliche Leberwickel
- Impulsvorträge, Anregungen und Tipps zum Fasten und zur Ernährung
- Fastengespräche
- Fastenbibliothek, Fastenunterlagen und Rezepte für Zuhause

Preis pro Person
ab 990 EUR

DEINE TRAINERINNEN



Christa Vollgger

ist ärztlich ausgebildete Fastenleiterin nach Dr. Buchinger/Lützner sowie Lehrerin der Metamorphischen Methode, Naturliebhaberin und eine kleine Kräuterfee.

Angie Börner

ist lizenzierte Rehasport- (DOSB) und Rückenfit-/ Functional Aging-Trainerin (EURO Education) mit langjähriger Erfahrung sowie Life Trust Coach.

