

Für neue Leichtigkeit und Wohlbefinden

Fastenimpulstage in Hartberg

25. – 30. Juli 2026 (Sa – Do)

Richard   
BRANDSTETTER
Erlebe Faszination Reisen



Entfliehen wir dem Alltag und gönnen uns eine kurze, aber wirkungsvolle Fastenauszeit im Wilfinger Ring Bio Hotel Hartberg in der sanften Hügellandschaft der Oststeiermark. Das 4-tägige Fastenprogramm unterstützt dabei, den Körper zu entgiften, neue Energie zu tanken und Ballast abzuwerfen – ideal für Fasten-Einsteiger, aber auch Erfahrene, die ihre Fastenroutine auffrischen möchten.

MÖGLICHKEIT: FASTENIMPULSTAGE FÜR NEUE LEICHTIGKEIT UND WOHLBEFINDEN

3 – 5 TAGE VOR DER ABFAHRT | VORBEREITUNG: ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG – MENTALE VORBEREITUNG – ABKLÄRUNG

Bereits einige Tage vor der Abreise ist es ratsam, dass wir uns auf die Fastentage vorbereiten. Kaffee, Alkohol, Nikotin und Zuckerkonsum sollen reduziert werden. Umstieg auf eine leichte, pflanzenbasierte Ernährung mit viel Gemüse (rohes Obst vermeiden) wird empfohlen, um den Körper langsam auf das Fasten einzustimmen und die Verdauung und den Stoffwechsel behutsam „zurückzufahren“. Am besten bereiten wir uns auch mental auf die Fastentage vor – durch Spaziergänge an der frischen Luft, leichte Bewegung und Achtsamkeitsübungen um innerlich zur Ruhe zu kommen und den Stoffwechsel zu aktivieren. Bereits zu Hause sollten wir ausreichend Wasser (idealerweise 2 – 3 Liter) trinken – am besten zu den Mahlzeiten –, da es den Magen füllt und das Hungergefühl reduziert. Wenn es Vorerkrankungen gibt, bitte mit dem Haus- oder Facharzt abklären, ob es medizinische Bedenken gegen das Fasten gibt.

1. TAG | AMSTETTEN – HARTBERG

Wir reisen nach dem Mittagessen mit dem nötigsten Gepäck – im Koffer und Kopf – nach Hartberg. Um die Vorbereitungszeit zu unterstützen gibt es am Anreisetag keinen Kaffee, sondern nur Tee. In Hartberg angekommen beziehen wir unsere Zimmer, machen uns mit den Örtlichkeiten vertraut und nehmen erste Impulse für unsere Auszeit auf. Erholung bietet der Spa-Bereich mit Hallenbad, Whirlpool, beheiztem Salzwasserbecken im Freien, verschiedenen Saunen, Dampfbad und Infrarotkabine. Der Tag endet entspannt mit einem Entlastungsabendessen (zB Gemüseabsud mit Flohsamenschalen) womit wir den Körper sanft auf die Fastentage vorbereiten.

2. - 3. TAG | FASTENTAGE

Der Speiseplan an diesen Tagen könnte wie folgt aussehen: Frühstück: Warmer Buchweizen-Fastenbrei mit Flohsamenschalen, Mittagessen: Gedämpftes Gemüse mit Ofenkartoffel & Topfen, Abendessen: Gemüseabsud mit Flohsamenschalen & Fastentee. 2x Leberwickel und 1x Hydrojet-Überwassermassage unterstützen unsere Entgiftung, lösen Verspannungen und schenken uns ein tiefes Wohlfühlgefühl während der Fastentage. Für aktive Erholung sorgen die umliegende Naturlandschaft sowie ein abwechslungsreiches Aktiv- und Entspannungsprogramm mit Bewegungseinheiten wie Morgengymnastik, Aqua-Fitness oder Nordic Walking. Gesundheitsvorträge runden das ganzheitliche Angebot ab.

Für den optimalen Fastenerfolg können unterstützende Anwendungen wie Heilfastenmassage, Bürstenmassage oder Meeresalgenpackungen optional hinzugebucht werden (nicht im Preis enthalten, rechtzeitige Anmeldung erforderlich):

Heilfastenmassage (50 Min.) € 77,-

Eine Kombination aus Bauch-Lymphdrainage und Rückenmassage. Unterstützt den Lymphabfluss und wirkt während des Fastens entschlackend und entgiftend. Die Schlackenstoffe werden abgebaut, der Stoffwechsel des Fettgewebes wird angeregt.

Ganzkörperbürstenmassage (20 Min.) € 42,-

Sanfte, belebende Bürstungen regen die Durchblutung und den Stoffwechsel an, öffnen die Poren und fördern so den Schlackenabtransport.

Warme Meeresalgen-Entschlackungsbehandlung (Teilkörper € 39,-, Ganzkörper € 50,-)

Erhöht die Blutzirkulation, absorbiert abgebaute Abfall- und Schlackenstoffe (Entgiftung), die Algenbestandteile wirken anregend für den Zellstoffwechsel.).

3. TAG | ABREISE – AMSTETTEN

Unser letzter Tag beginnt mit einem sanften Fastenfrühstück zB warmen Buchweizen-Fastenbrei mit Kompott. Zum Mittagessen gibt es zB Dinkelreis, Fastenkraut und Hüttenkäse.

Lassen wir unseren Körper, Geist und Seele regenerieren – in einer Umgebung, die auf Ruhe, Natur und nachhaltige Gesundheit setzt. Nutzen wir die verbliebene Zeit für einen Spaziergang oder letzten Moment im Spa bevor wir mit frischer Energie und neuem Wohlbefinden die Heimreise antreten.

MÖGLICHKEIT: GESUNDHEITSURLAUB MIT VOLLWERT-VOLLPENSION

Wer diese Auszeit nicht alleine genießen möchte, kann sich von einem Partner oder einer Person aus dem Freundeskreis begleiten lassen – diese Person kann auch gerne den Gesundheitsurlaub mit Vollwert-Vollpension buchen, wenn sie nicht fasten möchte. Die Vollwert-Vitalküche verwöhnt die Gäste mit einem gesunden Frühstücksbuffet, vegetarischem 3-Gang-Mittagsmenüs und leichten Abendgerichten – wahlweise vegetarisch oder mit Fisch/Fleisch aus der mediterranen Küche.

Neben wohltuenden Therapien sind auch Kosmetikbehandlungen möglich (bitte vorab rechtzeitig vereinbaren).

Klassische Heilmassage 20 min. € 41 | 30 min. € 53 | 50 min. € 75

Inkludierte Leistungen

- Fahrt im Luxusbus mit Frühstück im Bus am Tag der Anreise
- Nächtigungen im Wilfinger Ring Bio **** Hotel mit wohltuender basischer Fastenverpflegung (ausgewählte basische Speisen wie Buchweizenbrei, Gemüsesuppe, gedämpftes Gemüse und leichte Eiweißquellen)
- 2 Leberwickel zur Unterstützung der Entgiftung
- 1 Hydrojet-Überwassermassage
- Basen-Mineralien-Badezusatz für zuhause
- Ganztägige Nutzung der Bade- & Saunalandschaft (Hallenbad, Whirlpool, beheiztes Salzwasserbecken im Freien, finnische Sauna, Bio-Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine, Wasserbetten uvm.)
- Badetasche mit Bademantel, Badetüchern & Slippers
- Aktivprogramm mit Bewegungseinheiten wie Morgengymnastik, Aqua-Fitness oder Nordic Walking
- Möglichkeit zur Teilnahme an Gesundheitsvorträgen
- Benutzung des Fitnessstudios
- Uneingeschränkter Kräuterteeegenuss an unseren Teebars
- Durchgängige Gästebetreuung von RB-Reisen

Gut zu wissen:

Fasten sollte nur, wer fit und gesund ist. Bei Krankheiten wie Diabetes ist Vorsicht geboten. Im Zweifelsfall vorab den Arzt kontaktieren und abklären, ob die Teilnahme am Fastenprogramm für den Körper geeignet ist.

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer mit Fastenverpflegung: € 605

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer mit Vollwert-Vollpension: € 625

Einzelzimmeraufpreis: € -20

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

BUCHBAR BIS 5. Jänner 2026	Storno- und Reiseschutzversicherung pro Person im DZ: € 52 im EZ: € 46
Anmeldungen bei Richard Brandstetter, Reisebüro e.U. Franz-Kollmann-Str. 4, 3300 Amstetten 0664 / 972 5757 office@rb-reisen.at	Programm- und Preisänderungen vorbehalten. Stand der Treibstoffpreise und Gebühren: 15.10.2025. Es gelten die ARBs von Richard Brandstetter, Reisebüro e. U. Detaillierte Informationen sind unter www.rb-reisen.at ersichtlich und können bei uns angefordert werden. GISA-Nr: 12044481. Bei Versicherungsleistungen tritt Richard Brandstetter, Reisebüro e. U. als Vermittler auf. Es gelten die Versicherungsbedingungen der Europäischen Reiseversicherung.
Der Reisepass oder Personalausweis muss während der Reise gültig sein.	20 % Anzahlung zahlbar nach Erhalt der Rechnung. Restzahlung fällig ab 21 Tage vor Reisebeginn. Bei Stornierung einer Reise werden die Stornobeträge laut unseren ARBs verrechnet.