

Spenden statt zahlen: KostenlosFastenWandern Österreich-Aktion 2011

Gols (TP/OTS) - Ab dem Frühjahr verlagern sich die Fastenangebote vermehrt in die Natur, auf Frühlingswiesen und Sommeralmen.

FastenWandern lautet die Devise, in der immer mehr Menschen die perfekte Kombination von Erholung, Gesundheitsvorsorge, Fitness und sinnvoller Urlaubsgestaltung sehen.

"Nichts zu essen und dafür auch noch zahlen?!" Dieses Argument gilt jetzt nicht mehr: KostenlosFastenWandern lädt ein, sich auf den Weg zu machen: zu neuen Erfahrungen und zu sich selbst.

Organisation und Betreuung des Fastentrainers sind kostenlos. Anreise, Quartier, Verpflegung und eventuelle Transportkosten vor Ort (z.B. Bergbahnen) sind selbst zu bezahlen. Wem das "zu billig" ist, kann und sollte, religiösen Fastengeboten gemäß, die Ersparnis für einen guten Zweck verwenden.

Tagsüber wird bis zu 22 Kilometer gewandert. Ein wenig Kondition sollte man also schon mitbringen. Dabei geht es aber nicht um sportliche Höchstleistungen sondern um gesunde Bewegung und darum, die Schönheiten von Österreichs Bergen und Tälern, Almen und Wäldern, Fluss- und Seenlandschaften zu entdecken und zu genießen. Wer fastet, dem tun natürliche Bewegung, frische Luft, Sonnenlicht und gute Stimmung besonders gut. Fasten und Wandern sind daher eine optimale Kombination. FastenWandern bringt Blut-, Lymph- und Atemkreislauf in Bewegung und damit Frohsinn ins Herz und Klarheit in den Geist.

FastenWandern ist der genaue Gegenpol zum Leben vieler Menschen heute: Das Durchschreiten der Landschaft zu Fuß nimmt Tempo heraus. Der Fluss der Bewegung tritt an die Stelle erstarrten Sitzens. Und anstatt den Tag in geschlossenen Räumen zu verbringen, verbindet man sich wieder mit der Kraft der Natur.

KostenlosFastenWandern von Mai bis Oktober zwischen Waldviertel und Salzburg. Details und Anmeldung unter www.fastenwandern.start.at. Ein Gesundheitstipp auch für Unternehmen, Betriebsräte, Behörden, Institutionen und Ausbildungsstätten zum Wohle ihrer Mitarbeiter und Mitglieder. Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich gesund und leistungsfähig fühlen (Fasten für Gesunde nach DR. BUCHINGER/DR.

LÜTZNER).

Rückfragehinweis:

Fastenkurse Thomas Fleischhacker

Tel.: +43(0)6803048750

mailto:fastenwandern@gmail.com

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/10863/aom>

*** TP-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.TOURISMUSPRESSE.AT ***

TPT0001 2011-04-11/10:00

111000 Apr 11

Link zur Aussendung:

http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20110411_TPT0001