

BASENFASTEN TRIFFT KÖRPER- WISSEN

7-TAGE-RETREAT
MIT FASTENLEITERIN NANA UND
GESUNDHEITSEXPERTIN
LISA RESSI



Das **7-tägige Retreat** mit Fastenleiterin Susanne „Nana“ Bernegger-Flintsch und Gesundheitsexpertin Lisa Ressi verbindet basisches Fasten mit wertvollem Gesundheitswissen und jeder Menge Aha-Momenten. Praxisnah, verständlich und mit viel Humor geben Nana und Lisa spannende Einblicke in unseren Körper und wertvolle Impulse rund um Zellen, Energie und Mikronährstoffe. Wohltuende Yoga-Einheiten schenken Ausgleich und machen die Woche zu einer besonderen Auszeit für Körper und Geist.

Das Programm umfasst 7 Seminartage mit Übernachtung von 07.-13. März 2027.

Es stehen verschiedene Unterkunfts-kategorien inklusive Vollpension zur Auswahl.

Ab 1.920,00 €/Person.

TRAINERINNEN



Susanne „Nana“ Bernegger-Flintsch ist Expertin für ganzheitliche Gesundheit und Lebensqualität. Mit ihrer motivierenden und einfühlsamen Art vermittelt sie Wissen alltagsnah und mit Blick auf das große Ganze.



Lisa Ressi, MSc, ist Expertin für Gesundheit und Mikronährstoffe, leidenschaftliche Vortragende und Teil des BIOGENA Wissenschaftsteams.

Gemeinsam sorgen die beiden Coaches für ein unvergessliches und außergewöhnliches Fastenerlebnis – Fasten so wie Sie es noch nicht kennen! Ergänzt wird das Retreat von **Yoga-Trainerin Nina**, die den ganzheitlichen Zugang mit ihren Einheiten abrundet.

FOKUS

- Basenfasten mit ganzheitlicher Begleitung
- Wissenschaftlich fundierte Inhalte
- Ernährung, Mental Health & Longevity
- Basiswissen über Mikronährstoffe, Zellstoffwechsel & Gesundheit

INHALTE

- Gesundheitsimpulse & Tipps für den Alltag
- BIOGENA Academy: 5 Vormittage, 5 Gesundheitsthemen
- Tägliche Yoga-Einheiten
- 1–2 Meditationseinheiten

ZIELE

- Gesundheitsprävention und Better Aging
- Mehr Wohlbefinden im und ein besseres Verständnis für den eigenen Körper
- Gesundheit bewusster gestalten



IKUNA – EIN EINZIGARTIGER ORT FÜR SEMINARE

- Inspirierende, naturnahe Umgebung und Begegnungsorte wie die Camping Lodge oder Lagerfeuerstellen, die zum gemütlichen Networking einladen
- Modernste technische Ausstattung in den lichtdurchfluteten Seminarräumen
- Attraktive Zusatzangebote wie außergewöhnliche Übernachtungsmöglichkeiten und der umfassende Wellnessbereich mit verschiedenen Saunen, einem beheizten Außenbecken (Mai bis September) sowie einem eleganten, topmodernen Hallenbad

HIER GEHT'S
ZUR
ANFRAGE



WEITERE
SEMINARE
ENTDECKEN



Kontakt

Daniel Hochhuber | +43 664 8864 1415 | d.hochhuber@ikuna.at