

20 Jahre Fastenwandern in den Lechtaler Alpen



Berge im Herbstlicht

Fastenwandern und Yoga im Naturpark Lechtaler Alpen

- innere Klarheit finden - Weitblick entwickeln -

4* Hotel Post in Steeg/ Lechtal Tirol

Sonntag 21.09. – Sonntag 28.09.2025

Seminarleitung: Gebhard Gediga und Tanja Hasenfuß

Fastenwanderseminar: Berge im Herbstlicht 520,- €

Hotel mit „Fastenverpflegung“ im EZ ab 790,- €



Nicht nur die Berge erscheinen im Herbstlicht ein wenig anders.
Auf jeden Fall sind sie in ihrer Beständigkeit und ihrer zeitlosen
Schönheit ein idealer Rückzugsort um für uns wieder neue Kraft zu
schöpfen.

20 Jahre Fastenwandern heißt für mich auch Danke zu sagen.
Danke an alle Wegbegleiter für eure Unterstützung und die Treue!
Danke für den Austausch und dass wir alle viel voneinander erfahren
und lernen durften.

„Gemeinsam haben wir es immer wieder geschafft!“

Ich freue mich, wenn ihr auch im zwanzigsten Jahr wieder gern mit
mir auf Tour geht und wir so manchen „Stein“ loslassen können um
uns innerlich zu erneuern.

Gern habe ich mit euch meine Zeit verbracht und so ist in diesem
Jahr die Fastenwanderwoche, zum gleichen Preis, für euch einen Tag
länger. Zudem gibt´s hier und da eine kleine Überraschung.

„Der Herbst ist ein zweiter Frühling, wo jedes Blatt zur Blüte wird“

Albert Camus Worte beschreiben sehr bildhaft, dass der Herbst immer Erntezeit und auch Abschied zugleich ist und in der Folge durch jedes Loslassen der Raum für das Neue entsteht.

Unbewusst widerstreben wir oft diesem Wandlungsprozess, halten an Vergangenen fest und blockieren so den Fluss unseres Lebens.

Wir werden uns in dieser herbstlichen Fastenzeit ganz bewusst dem Thema „Loslassen“ widmen und erfahren seine wohltuende Wirkung und erneuernde Kraft auf allen Ebenen unseres Seins.

Durch das zur Ruhe kommen unserer Gedanken, die damit verbundene Klärung des Geistes und dem bewussten Wahrnehmen über unsere Sinne, folgt nicht zuletzt auf körperlicher Ebene auch das Loslassen überflüssiger Pfunde.

Die tägliche Yogapraxis fördert unsere Beweglichkeit auf körperlicher und geistiger Ebene. Tanja Hasenfuß ist ausgebildete Yogalehrerin und versteht es alle Übungen so zu vermitteln, dass sich Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen wohl fühlen.

Die körperliche Reinigung fördern wir zudem mit der bewährten basischen Fastensuppe, durch die uns zu jeder Zeit die Kraft zu leichten Berg-, und Flusswanderungen in der Natur erhalten bleibt.

Wir wandern an den Ufern des Lechs, pausieren an traumhaft schönen Hochgebirgsseen und erreichen aussichtsreiche Höhen um letztendlich verwandelt mit innerer Klarheit und äußerem Weitblick in unseren Alltag zurück zu kehren.

Die Energie des Verbundenen Atem eröffnet uns zudem Entdeckungsreisen in das Reich der eigenen Bilder- und Seelenwelt.

In unseren Abend- und Gesprächsrunden besteht das Angebot allen Themen rund um das Fasten Raum zu geben und sich in geselliger Runde auszutauschen.



- Berge im leuchtenden Herbstlicht -

In diesen Tagen steht uns das 4* Hotel Post auch besonders mit seinem ansprechenden Wellnessbereich zur Verfügung.

Die Regenerationszeiten laden ein das Schwimmbad, die Wellness-, und Massageangebote unseres Hotels zu genießen um so den Fastenprozess zu vertiefen. Die körperliche Reinigung fördern wir mit der bewährten Fastensuppe und einer Vielzahl spezieller Fastentees.



Voraussetzungen:

Erfahrung mit dem Fasten benötigen sie nicht. Idealerweise haben Sie Spaß an der Bewegung und sind gern in der Natur unterwegs. Durch das tiefe Atmen an frischer Luft wird der Fastenprozess optimal unterstützt.

Die optional angebotenen Wanderungen bewegen sich alle auf markierten Wanderwegen. Sie erfordern etwas Trittsicherheit und Ausdauer für die mehrstündigen Unternehmungen (reine Geh- und Wanderzeit ca. 3 – 4 Stunden).



- Pausenplatz der Extraklasse -

Im Seminarpreis enthaltene Leistungen:

- Betreuung durch die Seminarleitung während der gesamten Fastenwoche
- Fastenseminar, inhaltlich bestehend aus:
 - o Atem-, und Achtsamkeitsübungen, Verbundener Atem, Meditation und Ritualen
 - o Tägliche Wanderungen und Aktivprogramm in der Natur
 - o Morgen- und/ oder Abendeinheit in der Gruppe
 - o Gesprächsrunden und Vorträge zum Fasten

Im Hotelpreis enthaltene Leistungen:

- 6 Übernachtungen je nach Buchung im DZ oder EZ
- Fastenverpflegung bestehend aus täglich frischer Fastensuppe, verschiedenen Kräutertees und Gebirgswasser
- Benutzung des Schwimmbads und des Wellnessbereichs
- Lechtal Aktivcard (freie Bus- und Bergbahnbenutzung im Lechtal)

Bitte buchen Sie nach ihrer Seminaranmeldung Ihr Zimmer nach der gewünschten Kategorie im Hotel selbst mit dem Hinweis, dass Sie Teilnehmer beim Fastenseminar sind!

Hotel und Zimmerbuchung unter:

Hotel Post
Familie Obwegeser
Steeg 17
A-6655 Steeg/ Lechtal
0043/ 5633/ 5307
hotel@poststeeg.at
www.poststeeg.at

Es gelten die Stornobedingungen des Hotels Post

Sonstige Kosten:

- eigene An- und Abreise Lechtal/ Tirol
- wählen Sie optional zwischen diversen Massagen zur Förderung der Regeneration beim Fasten – vor Ort buchbar
- Getränke außerhalb der Hotelleistungen



Komm mit auf Wanderschaft und lass Dich inspirieren!

[Anmeldeformular \(PDF\)](#)