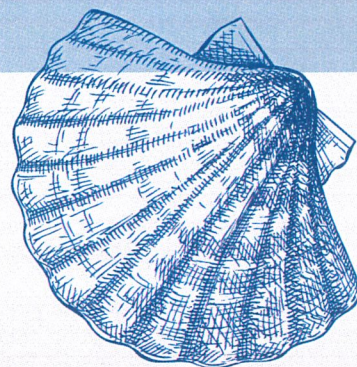


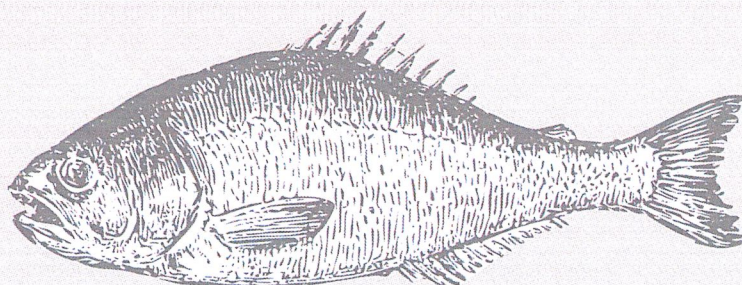
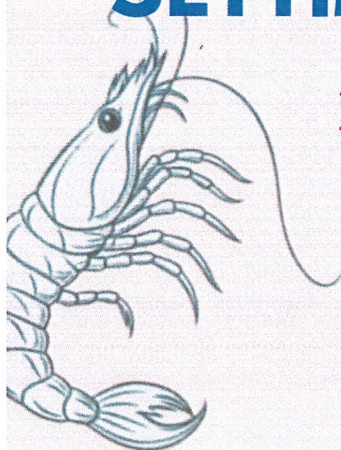
RESTAURANT  
**Masatsch**



# **MEERESFISCH WOCHEN**

**SETTIMANE DEL PESCE DI MARE**

**26.01. - 14.02.2026**



**RESTAURANT MASATSCH RISTORANTE**  
**OBERPLANIZING 30 PIANIZZA DI SOPRA KALTERN/CALDARO**

**RESERVIERUNG - PRENOTAZIONI**

**+39 0471 669 517**



# Fastenwoche

nach Buchinger & Lützner mit **Helene Roschatt**  
im Hotel Masatsch, Kaltern  
**21.-27. März 2026**

Erleben Sie eine wohltuende Fastenwoche mit professioneller Begleitung in der ruhigen Atmosphäre unseres Hotels. Der gezielte, zeitlich begrenzte Nahrungsverzicht – kombiniert mit Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit und fundierter Wissensvermittlung – aktiviert die körpereigenen Regenerationsprozesse, entlastet den Stoffwechsel und setzt nachhaltige Impulse für einen gesundheitsbewussten Lebensstil.

Diese besondere Auszeit schenkt Ihnen Raum für Entlastung, Regeneration und neue Orientierung. Sanfte Bewegung, achtsame Impulse und eine strukturierte, kompetente Begleitung unterstützen Sie dabei, Körper und Geist bewusst zur Ruhe kommen zu lassen. Eine Woche zum Loslassen, Auftanken und Neu-Ausrichten – getragen von Ruhe, Qualität und Zeit für sich selbst.

## Zielgruppe:

Die Fastenwoche richtet sich an gesunde Erwachsene, die:

präventiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten

Fastenerfahrung sammeln oder vertiefen wollen

bewusst entschleunigen und neue Klarheit gewinnen möchten

Nicht geeignet ist das Angebot u. a. bei Schwangerschaft, Essstörungen, schweren chronischen Erkrankungen oder bei ärztlich kontraindiziertem Fasten.

## Inklusivleistungen :

- 6 Übernachtungen im komfortablen Einzel- oder Doppelzimmer
- Tgl. hausgemachte Gemüse-Brühen, frisch gepresste Säfte, Kräutertees, Wasser
- Professionelle Fastenbegleitung mit der ärztlich geprüften Fastenleiterin & Ernährungstherapeutin **Helene Roschatt**
- Tägliche Impulse, Austausch und sanfte Bewegungsangebote
- Vorträge und Austausch zu Fasten, Ernährung und Lebensstil
- Aufbaukost am letzten Tag mit Anleitung für die Zeit nach dem Fasten
- Nutzung des beheizten Schwimmbades
- Zeit für Rückzug, Entspannung und Naturerleben

**je Teilnehmer\*in im EZ/DZ 745 €**

Begrenzte Teilnehmer\*innenzahl

Die Fastenwoche findet nur statt, wenn mindestens 8 Personen angemeldet sind.

Anmeldung/Buchung bis 6.2.2026.

HOTEL

Masatsch



Reservierung und weitere Infos : [www.masatsch.it](http://www.masatsch.it) [info@masatsch.it](mailto:info@masatsch.it)

Zeit für Entlastung, Orientierung und neue Energie