



*Saftfastenwoche am Arlberg  
30. April - 7. Mai 2023*

*Fasten mit der reinigenden Kraft  
der Seele*

Fasten schenkt uns eine Auszeit vom Alltag. Gleichzeitig öffnet Fasten den Raum für Reinigung und vor allem für Beziehung. Beginnen wir zu fasten, treten wir in Beziehung mit unserem Körper, wie auch mit Seele und Geist. Gefühle und intuitives Sein sind plötzlich viel näher. Wir beginnen uns wieder zu verbinden, zu erinnern, wahrzunehmen und starten damit eine liebevolle Reinigung auf allen Ebenen unseres Seins.

Diese Ebenen beginnen beim Körper, wo Fasten die Reinigungsprogramme des Körpers aktiviert, die körpereigene Müllabfuhr sozusagen. Durch die Stimulierung des Stoffwechsels starten Zellreinigungsprozesse, können sich Leber und Darm erholen und die körpereigene Immunabwehr sich stärken. Fasten ist ein wahrhaftiger Jungbrunnen für unseren Körper, der sich auch auf die innere Ebene des Wohlbefindens auswirkt. Wir brauchen weniger Schlaf, sind dennoch erholter, fitter und zufriedener. Ergänzend bekommen wir einen viel bewussteren Blick auf unser Sein und unsere seelischen Ebene, welche so eng verbunden ist mit unserem Körper.

---

**MMag. Silvana Lins, MA**

Praxis für Humanenergetik, Fasten & Meditation  
Heimberg 12, 3350 Haag  
[www.silvanalins.at](http://www.silvanalins.at)



---

In dieser Fastenwoche genießen wir unsere Zeit in den wunderbaren Bergen des Arlbergs, welche zu Wanderungen und körperlicher Bewegung einladen. In einem geschützten Rahmen schenken wir zudem unserer Seele ungeteilte Aufmerksamkeit. Im Austausch mit der Leiterin, MMag. Silvana Lins, wird erkennbar, was wir vor unsere Seele („Vor“) gestellt haben, welche Schmerzen und Ängste uns belasten. Mittels Klangschalen, Meditationen, Gesprächsrunden und begleitender Aufstellungsarbeit lösen wir tiefsitzende Aspekte von Schmerz und Angst in uns, um auf allen Ebenen frei und nachhaltig gestärkt unseren weiteren Lebensweg zu gehen.

### Der achtsame Fokus in dieser Woche beinhaltet:

- Begleitung und Betreuung durch MMag. Silvana Lins, MA, ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Humanenergetikerin und Meditationsleiterin
- Begleitetes, sanftes Ankommen im Fasten durch eine angeleitete Vorbereitung, welche vorab daheim durchgeführt wird
- **Suppen- und Saftfasten nach Buchinger mit zusätzlich nährenden Kräutertees**
- Bewegung in den Bergen des Arlbergs. Wundervolle, kraftvolle Natur, die bei der Reinigung unterstützt
- Sanfte Energiearbeit und Reflexion, gemeinsam in der Gruppe, gut geschützt und begleitet, zur seelischen Reinigung und Stärkung
- Aufstellungssettings ebenfalls im Rahmen der seelischen und energetischen Begleitung für ein besseres Verständnis von Zusammenhängen, Erkennen der Lösungswege auf seelischer Ebene und möglichem Loslassen von tief gespeicherten Schmerzen
- Zeit für Ruhe und Stille
- Entspannung mittels Klangschalen und angeleiteten Meditationen
- Vorsorge mit dem Blick auf den weiteren Lebensweg. Wo fordert der Alltag und wie kann ein guter, gesunder Weg darin gefunden werden.

### Hotel Arlberg-Stuben:

Das Hotel Arlberg- Stuben (<https://www.arlberg-stuben.at>) liegt inmitten der unberührten, atemberaubenden Bergen des Arlbergs, welche zum Wandern einladen und gesunde Luft zur Erholung schenken. In dieser Woche öffnet das Hotel nur für Gäste der Fastenwoche, was viel Räume für alle und ein gemütliches Miteinander ermöglicht. Mit dabei sind die Nutzung von Sauna, Dampfbad und Infrarotkabine sowie das gemütliche Entspannen am Naturbadeteich. Ein wunderbar familiäres Ambiente rundet alles ab, was eine tiefgehende, ganzheitliche und nachhaltige Erholung von Körper, Geist & Seele ermöglicht.



---

### **MMag. Silvana Lins, MA:**

Als Humanenergetikerin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin führt Silvana Lins ([www.silvanalins.at](http://www.silvanalins.at)) durch diese Woche. Seit über 10 Jahren begleitet sie hauptberuflich Menschen auf ihrem Weg in die Rückverbindung von Körper & Seele & Geist. Durch ihren intuitiven, medialen und spirituellen Zugang hilft sie liebevoll und achtsam die eigene Schwingung anzuheben, Schmerzen zu lösen und eine zufriedene Balance im Alltag zu leben.

### **Anmeldung:**

Die Anmeldung zur Saftfastenwoche kann direkt über das Hotel Arlberg-Stuben erfolgen: [hotel@arlberg-stuben.at](mailto:hotel@arlberg-stuben.at) oder über die Leiterin der Saftfastenwoche, MMag. Silvana Lins: [erdung@silvanalins.at](mailto:erdung@silvanalins.at). Anmeldeschluss ist der **21. April 2023**.

### **Fakten:**

Wann? 30. April – 7. Mai 2023

Wo? Hotel Arlberg-Stuben, Arlbergstraße 50, 6762 Stuben am Arlberg

Beitrag? Gesamt EUR 969,- (Unterkunft- und Kurskosten)

---

**MMag. Silvana Lins, MA**

Praxis für Humanenergetik, Fasten & Meditation

Heimberg 12, 3350 Haag

[www.silvanalins.at](http://www.silvanalins.at)