

Chakra - Fastenretreat

12.-18. April 2026

Saft- oder Basenfasten, Chakren in Schwingung, Energiearbeit, Wanderungen, Klangschalen, Meditationen, Räuchern, Bewegungsübungen ...



Was ist Fasten?

Fasten bedeutet eine bewusste Reduktion (Basenfasten) oder ein Verzicht auf Nahrung (Saftfasten nach Buchinger) für eine gewisse Zeit um unseren Körper zu unterstützen. In einer angeleiteten Fastenwoche gönnen wir uns eine Auszeit vom Alltag, schenken uns Ruhe und öffnen gleichzeitig die Tür zu unserem Inneren.

Wie Mahatma Ghandi einst sagte: „Was die Augen für die äußere Welt sind, das ist das Fasten für die innere“.

Das Besondere an dieser Fastenwoche ist die bewusste Begegnung mit deinen Energierädern in dir – deinen Chakren.

Jeden Tag widmen wir uns bewusst einem Chakra. Wir integrieren die Farbe im Saft oder Essen. Wir lösen und reinigen mittels Energiearbeit, Bewegung und dem Sein in der Natur am Arlberg. Wir sorgen für Ausgleich und spüren die entstehende Kraft in uns.

So treten wir in dieser Woche sehr bewusst in Verbindung mit unserem Körper, wie auch mit Seele und Geist. Gefühle und intuitives Sein sind plötzlich viel näher während wir dem Körper zu mehr Vitalität verhelfen.

Die dichteste Ebene unseres Seins ist dabei unser physischer Körper. Fasten aktiviert die Reinigungsprogramme des Körpers, die körpereigene Müllabfuhr sozusagen. Durch die

MMag. Silvana Lins, MA

Praxis für Humanenergetik, Fasten & Meditation
Dorf 61/2/5, 3351 Weistrach
www.silvanalins.at



Stimulierung des Stoffwechsels starten Zellreinigungsprozesse, können sich Leber und Darm erholen und die körpereigene Immunabwehr gestärkt werden. 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 über unsere Chakren einen viel bewussteren Blick auf unser Sein und unsere seelischen Ebene, welche sehr eng mit unserem Körper verbunden ist. Entsprechend liegt der Fokus dieser Fastenwoche auf einer achtsamen ganzheitlichen Herangehensweise und einem intuitiven Blick nach innen zur Selbstfürsorge.

Ablauf:

Nach einer angeleiteten Vorbereitung zu Hause genießen wir in dieser Fastenwoche unsere Zeit in den Bergen des Arlbergs. Diese herrliche Natur lädt zu Wanderungen und körperlicher Bewegung ein. Begleitet von der Fastenleiterin widmen wir uns achtsam und liebevoll unserem Körper, gönnen ihm Ruhe und unterstützen ihn im Reinigungsprozess mittels Leberwickel, Einläufen, Sauna und basischen Einreibungen.

In einem geschützten, gemeinsamen Rahmen schenken wir zudem unseren Chakren volle Aufmerksamkeit. Im Austausch mit der Leiterin, MMag. Silvana Lins, wird erkennbar, was gereinigt gehört und wo die Chakren Unterstützung brauchen um ihre volles Potential zu entfalten. Mittels

- **begleitender, reflektierender Energie- und Aufstellungsarbeit**
- **Meditationen,**
- **Räucherungen,**
- **Gesprächsrunden und**
- **Entspannung im Klangschalenbad**

lösen wir blockierende Aspekte aus den Chakren, unterstützen mit Farben und bringen so wieder Lebendigkeit und Fließen in unser Sein. Eine wunderbare Stärkung auf allen Ebenen für einen freien Lebensweg.

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 selbständig daheim durchgeführt wird!

MMag. Silvana Lins, MA

Praxis für Humanenergetik, Fasten & Meditation
Dorf 61/2/5, 3351 Weistrach
www.silvanalins.at



- **Suppen- und Saftfasten nach Buchinger mit zusätzlich nährenden Kräutertees oder!! Basenfasten als Alternative -> bitte vorab auswählen!**
- 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 Reinigung und Stärkung unserer Chakren und unseres Seins
- Aufstellungssettings im Rahmen der 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 beim Leberwickel, in der Natur und in der Sauna
- 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.
- Begleitetes, sanftes Verabschieden des Fastenzustandes im Körper durch angeleitete **Nachbereitung**, welche im Weiteren selbstständig daheim durchgeführt wird!

Anmeldung:

Die Anmeldung zur Saftfastenwoche kann direkt über das Arlberg Stuben erfolgen:
hotel@arlberg-stuben.at oder über die Leiterin der Fastenwoche, MMag. Silvana Lins:
erdung@silvanalins.at. Anmeldeschluss ist der **31. März 2026**.

Fakten:

Wann? **12.-18. April 2026**

Wo? **Arlberg Stuben – das kleine feine Hotel, Arlbergstraße 50,
6762 Stuben am Arlberg**

Beitrag? **Gesamtbetrag für Unterkunft-, Verpflegungs- und Kurskosten:**
Saftfasten EUR 1040,-
Basenfasten EUR 1130,-

Infos zu Unterkunft und Fastenleitung:

Arlberg Stuben – das kleine feine Hotel:

Das 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,

MMag. Silvana Lins, MA

Praxis für Humanenergetik, Fasten & Meditation
Dorf 61/2/5, 3351 Weistrach
www.silvanalins.at



was viel Raum 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.

Das Arlberg Stuben bietet in dieser Woche zusätzlich die Möglichkeit, Massagen – von klassisch über Lymphdrainage bis ayurvedisch – dazu zu buchen. Ebenfalls angeboten werden die durchblutungsfördernde Bemermatte (Infos: https://bemergroup.com/de_AT/human-line/home) sowie mechanische Lymphdrainagen.

Fastenleiterin MMag. Silvana Lins, MA:

Als ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Humanenergetikerin und Meditationsleiterin führt Silvana Lins durch diese Woche.

Seit über 13 Jahren begleitet sie hauptberuflich Menschen auf ihrem Weg in die Rückverbindung von Körper & Seele & Geist. Als ärztlich geprüfte Fastenleiterin begleitet Silvana ganzheitliche Fastenwochen. Zudem unterstützt sie energetisch in Einzelsitzungen sowie Seminaren und führt durch Ausbildungen im Bereich Energiearbeit. Durch ihren intuitiven, medialen und spirituellen Zugang hilft sie liebevoll und achtsam die eigene Schwingung anzuheben, Themen zu verstehen, Schmerzen tiefgreifend zu lösen und in eine innere Balance zu finden.

Mehr Informationen zu Silvana Lins finden sich auf: www.silvanalins.at/fasten, fb und IG: silvanalins.energiarbeit sowie auf dem YouTube Kanal: silvanalins.energiarbeit.

MMag. Silvana Lins, MA

Praxis für Humanenergetik, Fasten & Meditation
Dorf 61/2/5, 3351 Weistrach
www.silvanalins.at