



# MARIENKRON

RETREAT & HEALTH RESORT

## Intensivseminar . 13 DFPs approbiert **INTEGRATIVE FASTENMEDIZIN**

**16. - 17. APRIL 2026 / 13 UEs**

Wissenschaftliche Grundlagen . Fastenphysiologie und Autophagie . Longevity .  
Fastenformen . Indikation und Kontraindikationen des prolongierten Fastens .  
Integrative Fastenbegleitung mit Anwendungen & Mind-Body-Medicine Kombination

---

### Programm Donnerstag, 16. April 2026

09:00 -10:30 Uhr: Fastengrundlagen (2 UEs)

*Dr. Ulrike Göschl, Ärztliche Leitung*

10:30 -12:00 Uhr: Fastenphysiologie (2 UEs)

*Dr. Martin Krizmanits*

*Mittagessen*

13:15 -14:45 Uhr: Ernährungswissenschaft und Fasten (2 UEs)

*Anna Lesnjakovic, BSc MSc, Diätologin u. Ernährungswissenschaftlerin*

15:00 -16:30 Uhr: Naturheilkundliche Fastenanwendungen in Theorie und Praxis (2 UEs)

*Birgit Stanley, Heilmasseurin*

16:45 -17:30 Uhr: Psychologie des Fastens (1 UE)

*Julia Sedelmaier, Psychologin*

*Abendessen/ Nächtigung*

### Programm Freitag, 17. April 2026

08:30 -10:00 Uhr: Fastenbegleitung: Metabolic Switch, Fastenverlauf (2 UEs)

*Dr. Ulrike Göschl*

10:15 -11:45 Uhr: Fastenbegleitung: Fastenbrechen und -Aufbau (2 UEs)

*Andrea Heidecker, BSc BSc, Diätologin u. Ernährungswissenschaftlerin*

**€ 269,- p.P. im EZ**

Teilnahmegebühr Intensivseminar inkl. Nächtigung VP

**ANMELDUNG: 02173/80205-0 oder [info@marienkron.at](mailto:info@marienkron.at)**

---

**Kombination Fortbildungstagung 17. April 2026 ab 13:00 Uhr 5 DFPs**

**„Fastenmedizin . Hormone . Frauengesundheit“**

Teilnahmegebühr € 79,- inkl. Pausenverpflegung

---

**Kombination 3=4 Tage Fasten Kick Marienkron € 649,-**

inkl. 2=3 Nächte, Fastenschalttag & Auftag & vegetarische Kulinarik in VP,  
Arzt, Diätologie, Fasten-Treatments lt. Paketinfo

---

**Kombination Fasten Selbsterfahrungswoche: -30% nur € 1.539,-**

inkl. 7 Nächte, Fastenkulinarik mit 4 möglichen Fastenformen, Arzt, Diätologie, Fasten-Treatments lt. Paketinfo