

# WEGE WEBEN... BASENGENUSS



Auszeit und genussvolles Fasten am Weissensee

YOGA - GEHEN - MEDITATION - BASENESSEN

begleitet von Dr. Marion Bösch

**01.03. - 07.03.2026**

Obergasserhof



BODY-MENTORING  
Coaching und Training für Körper-Bewusst-Sein

Dr.phil. Marion Bösch  
Mobil: +43 664 3356513  
marion.boesch@icloud.com  
www.marion-boesch.at

## SEMINARINHALTE und PROGRAMM:

**Sonntag, 01.03.2026:** individuelle Anreise

Obergasserhof, Neusach 52, 9762 Weissensee, [www.obergasser.at](http://www.obergasser.at)

16:00: Begrüßung und Einführung

18:00: Abendsuppe

KLANGENTSPANNUNG

**Montag, 02.03.2026 - Freitag, 06.03.2026: BasenGenuss**

genauer Ablauf nach Absprache vor Ort

morgens MEDITATION und YOGA

anschließend Frühstück

Freizeit - in der Natur, Sauna, Wellnessbereich

12:00: GANZHEITLICHE GESUNDHEITS- und ERNÄHRUNGSLEHRE

13:00: Mittagessen

Leberwickel - Ruhezeit

nachmittags YOGA, BIOENERGETIK,

je nach Wetter im Raum oder in der Natur - GEHMEDITATION

18:00: Abendsuppe

optional MEDITATION & MANTREN, KLANGENTSPANNUNG, Ausklang in Stille

**Samstag, 07.03.2026:**

morgens MEDITATION und YOGA

anschließend Frühstück

Abschluss-Runde

Ende ca. 12:00

---

Wir essen rein basisch. Alle Mahlzeiten sind biologisch-vegetarisch.

Dazu gibt es umfangreiche Informationen zu Fragen der gesunden Ernährung.

Alle Unterlagen und Rezepte werden den Teilnehmer\*innen zur Verfügung gestellt.

Die Körper-Bewusstseins-Übungen werden an individuelle Bedürfnisse und Befinden angepasst, es sind keine besonderen Erfahrungen oder Voraussetzungen notwendig -

Anfänger\*innen und Yoga-Erfarene sind willkommen. Die Teilnahme an allen

Einheiten wird empfohlen. So wird der Effekt des Basenfastens ideal unterstützt.

Die Bereitschaft zur vollen Eigenverantwortung ist erforderlich, mit der Anmeldung

und Bezahlung des Seminarbeitrags erklären sich die Teilnehmer\*innen damit einverstanden!

**Anmeldung bis Ende Jänner 2026!** [www.marion-boesch.at](http://www.marion-boesch.at)

**Seminarbeitrag: 490,00** inklusive umfangreiche Information und Unterlagen,  
(AT97 2081 5018 0040 2974, BIC: STSPAT2GXXX)

**Unterkunft bitte selber buchen:**

Obergasserhof, [www.obergasser.at](http://www.obergasser.at), [info@obergasser.at](mailto:info@obergasser.at), +43 4713 2265

EZ 133,00, DZ 125,00, inkl. Basenessen und Getränke, Wellness

(exkl. Ortstaxe 2,70/P/N)

Weitere Informationen:

[marion.boesch@icloud.com](mailto:marion.boesch@icloud.com), +43 664 3356513