

nana!

IN DEN HOTELS 2021

Nach diesem sehr besonderen Jahr in dem viele meiner Fasten-Reisen, zum Beispiel auch mein Traum mit Mallorca nicht stattfinden durfte, planen wir aber ganz sicher weiter an einem neuen Jahr 2021. Und dieses neue Nana-Fasten-reisen-Jahr hat auch zwei neue Destinationen ☺! Das FREUT mich sehr! JUHU.

Das erste wäre ... das

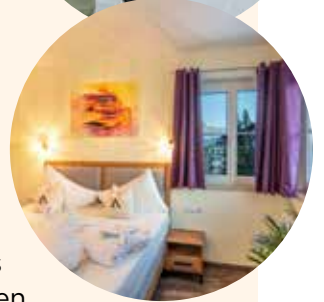
NEU

Alphatauern Hotel Resort in Obertauern - wie toll!

Nana geht in der HÖHE. Und das hat auch einen bestimmten Grund. Das Geschwisterpaar Daniela und Bernhard Lürzer haben den Betrieb ihrer verstorbenen Eltern übernommen und die Idee in einem Ski- und vor allem Apres-Skiort Obertauern nun endlich auch Gesundheit, Vorsorge, Wohlbefinden, gesundes Essen, Basenfasten einzuführen. Und da sind sie nun die Ersten und wann, wenn nicht jetzt! Eine absolut super Zeit dafür – UND DIE NANA ist super gerne dabei mit all ihrem Wissen und Tun.

Wir werden OBEN im Schnee und in dieser besonderen Natur 2-mal eine Basen- und/oder Fastenwochen veranstalten und freuen uns, wenn ihr dabei seid. Neben Basen- oder strengem Fasten **gehen wir viel in den Schnee** – mein Gerhard und der tolle Adi Ringle, der alle meine Wochen begleitet sind an eurer Seite. Und sie gehen mit euch Skifahren, wer mag, oder Schneeschuhwandern oder auf eine Skitour oder einfach nur an die Luft. Wir machen **Yoga** jeden Tag, wir lassen uns massieren, Nana ist an unserer Seite mit all den Gesundheitsfragen und wir genießen Luft, Natur, super feines Hotel, Fasten, Gesundsein, Zeit und Raum.

Na was sagt ihr? Ich freue mich sehr, wenn wir in diesem Skiort Österreichs auch Vorreiter in Sachen gesundes Leben sein dürfen mit euch! www.alphatauern.at



Das andere ist....

NEU

Das Hotel Der Hechl in Tauplitz

Noch so was Besonderes. Die **Marlene und ihre Familie** führen diesen kleinen feinen Hotelbetrieb und da kommst du zur Tür rein und spürst wie gut es ist. Ich bin auch überwältigt von dieser **Traumlandschaft** und bei der Marlene im Mai werden wir neben unserer Fasten- oder Gesundheitswoche ganz viel **wandern** oder **radeln** und es uns super gut gehen lassen. Sie haben sooo einen wunderschönen **Yoga-** und Meditationsraum, auf den freue ich mich schon ganz sehr. Und ein feines Schwimmbad und und und.... Die Marlene wollte schon immer Fastende bei sich im Haus haben und jetzt ist es soweit. Wir kommen ☺! www.hotel-hechl.at



Biohotel Herold in der Ramsau


Ja was soll ich sagen zu meinem Lieblingsort und Lieblingshotel und meiner „Lieblings“ Doris ☺? Einfach ein Traum! Wir haben schon so viele wunderbare Fastenwochen bei ihr an ihrem **Kraftplatz** genießen dürfen und jedes Mal wieder war es so besonders und das sehe ich auch an den vielen wunderbaren Resonanzen. Auch hier machst du die Tür auf und bist daheim!




SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH

Heilpraktikerin . Homöopathie . Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin . Basenfastentrainerin



Wir dürfen 2021 wieder in der Vorosterwoche bei ihr sein und 2 Mal im Herbst. Und nicht zu vergessen haben wir bei Doris ja die geniale Renate, die auch 2021 wieder für uns basisch aufkochen wird. So gut und soooo gesund. Danke für diese tollen Momente.  www.kraftplatzamdachstein.at

Gesunde Auszeit und Nana intensiv in der Ramsau


Auch das ist so einmalig für mich. Wir hatten das dieses Jahr im Juni das erste Mal ausgeschrieben und es war sehr besonders. Bei **Kirsten & Klaus** in ihrem **Auszeitparadies**:  www.auszeit-in-den-bergen.at

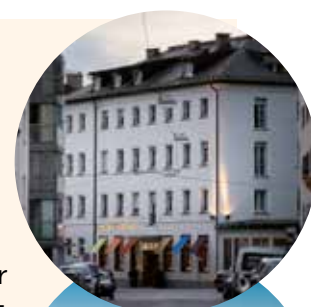
In den Bergen, in der absoluten Ruhe, im Paradies eben, in der wir uns auch mal „**nichts gönnen**“. Mozart sagte: „Gar nichts erlebt, auch schön“. Aber natürlich erleben wir was, denn Kirsten ist für uns da, verwöhnt uns auch basen-kulinarisch, Klaus geht mit uns wandern, und wir meditieren mit ihm und Nana ist auch da. Ein kleiner feiner Kreis2 x in dem kommenden Jahr. Wie gut ist das!!



Und die Villa Auersperg in Salzburg

Wir waren mit einer Basenfastenwoche 2020 das erste Mal in diesem Haus. Denn ich liebe diese alte **Stadtvilla**, die Bettina Wiesinger mit ihrer Familie zu einem Wohlfühlort **im Herzen Salzburgs** umgebaut hat. Sauna und Spa im Dachgeschoss zum Bleistift mit Blick auf Salzburg ☺! Dort ist es so schön und so liebe Menschen arbeiten dort, ich fühle mich total wohl dort und freue mich, wenn ich mit euch wieder da sein darf. Und besonders freue ich mich, euch **MEIN Salzburg** zeigen zu dürfen. Wir machen Ausflüge zusammen und sehen uns besondere Orte in meiner Traumstadt an, nur keine Cafes, denn wir fasten ja ☺, aber es gibt auch sonst noch was außer Restaurants und Cafehäuser ☺ in Salzburg!!

Wiederum im Februar wo es sehr besonders ist in meiner Stadt. Freue mich auf euch.  www.auersperg.at



Und weiters wird es glaube ich für den Frühsommer oder Herbst noch eine **Überraschung** geben, da bin ich noch am Arbeiten dran, melde mich bald.



Eine Info noch in eigener Sache: das schöne Hotel Zum Stern mit der Claudia Wachter und ihrem Team, in dem ich auch sehr gerne bin, wird es leider in diesem ersten halben Jahr nicht geben. Das Hotel wird Coronabedingt und aus anderen Gründen erst einmal nicht aufsperrn dürfen. Ich hoffe aber wirklich auf die Zukunft.

Wir alle hoffen auf die Zukunft und sollten uns alle miteinander mehr denn je um unsere Gesundheit kümmern und um unsere Vorsorge.

Ich freue mich sehr, euch auf diesem Gesundheitsweg mit all meinem Wissen und meiner Erfahrung betreuen zu dürfen.

„Tun wir was, dann tut sich was.“

... unser Motto auch für 2021

Eure Nana mit Gerhard und Andi, mit Bernhard & Daniela, mit Marlene, mit Doris und Renate, mit Bettina, mit Kirsten & Klaus....und allen lieben Helferleins.

Fragen und Anmeldung zu meinen Wochen unter nana@nana.at



SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH

Heilpraktikerin . Homöopathie . Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin . Basenfastentrainerin

