



FASTEN RETREAT in der Toskana

03.05.27 - 12.05.27

Deine Auszeit auf dem Interato Estate.

7 oder 10 Tage · maximal 8 Gäste

Torrita di Siena, Toskana

NUR BIS ZUM 31.12.26

10% RABATT

Zeit für dich.

Auf dem malerischen Gut Interrato Estate bieten wir eine professionell begleitete Fastenwoche nach Buchinger an. Erlebe deinen einzigartigen Reset in der Toskana: bewusster Verzicht, moderate Bewegung, Ernährungswissen und wohlteuende Entspannung. Wer die Wirkung vertiefen möchte, kann die anschließenden Aufbautage gemeinsam auf dem Gut verbringen.



Das Interrato Estate



Auffahrt

Zwei Buchungsoptionen

7 Tage Fastenwoche

Mo. bis So. | 5 Fastentage mit persönlicher Fastenbetreuung, sanfter Bewegung und Fastenbrechen am Sonntag. Perfekt für einen kompakten Neustart.

10 Tage Fasten inkl. Aufbautage

Mo. bis Mi. | 7 Tage Fastenwoche inkl. begleiteter Kostaufbautage vor Ort und gemeinsamer Lehrküche für nachhaltige Alltagsinformationen.

Leistung	7 Tage Fastenwoche	10 Tage Fastenwoche
Aufenthalt & Nächte	7 Tage / 6 Nächte	10 Tage / 9 Nächte
Fastenphase	5 Fastentage Di - Sa	5 Fastentage Di - Sa
Gemeinsames Fastenbrechen	Sonntag	Sonntag
Kostaufbau & Lehrküche	Anleitung für zu Hause	begleitet auf dem Olivengut



Infinity Pool mit Aussicht auf Valdichiana und Torrita di Siena



Weinberge des Interrato Estate



Eingangsbereich

Das Interrato Estate

Das Interrato Estate liegt in der südlichen Toskana bei Torrita di Siena in der südlichen Toskana. Umgeben von Olivenbäumen und sanften Hügeln laden Terrassen und der Infinity-Pool zum Entspannen ein. Rosmarin, Thymian, Salbei und Lavendel wachsen hier ebenso wie Zitronen und Oliven. In der Umgebung lassen sich historische Orte wie Montepulciano und die malerische Landschaft der Toskana entdecken.



Olivenhain



Aussicht aus dem Obergeschoss und Landschaft des Interrato Estate



Gemeinschaftsräume im Obergeschoss mit Kamin und gemütlicher Sofaecke

Unsere Expertise



Ebba Wagner

Als Ernährungstherapeutin gestaltet Ebba die Wissensworkshops, Kräuterkunde und die Praxis Kücheneinheiten beim Kostaufbau.



Michael Donner

Als zertifizierter Fastenleiter und Personal Trainer leitet Michael die täglichen Bewegungseinheiten, Mobilisationen und sanften Aktivierungen.

Themenschwerpunkte

Kräuter & Olivenöl

Rundgang über das Gut mit Rosmarin, Salbei & Lavendel. Einblicke in Qualität und Herstellung des hauseigenen Oro Interrato Olivenöls.

Gesunde Ernährung

Praktische Grundlagen zu Proteinen, Ballaststoffen und Fetten. Impulse zum Umgang mit emotionalem Essen und Stress im Alltag.

Wochenablauf

Tag	Programm & Schwerpunkte
Montag	Ankunft, Kennenlernen, Gut-Rundgang & Entlastungsmahlzeit
Dienstag	Fastenbeginn, Darmentleerung, Ruhe & Olivenöl-Impuls
Mittwoch	Morgenbewegung, Impuls: Grundlagen gesunder Ernährung
Donnerstag	Kräuterkunde auf dem Gut, belebende Yogaeinheit
Freitag	Impuls: Emotionales Essen, Ausflug nach Montepulciano
Samstag	Vorbereitung Kostaufbau, Wassergymnastik, Ausflug nach Siena
Sonntag	Gemeinsames Fastenbrechen; Abreise (7-Tage-Gäste) oder Beginn Auftage



Zimmer Pisa mit Flurbad



Zimmer Firenze mit Flurbad



Zimmer Carrara mit integriertem Bad



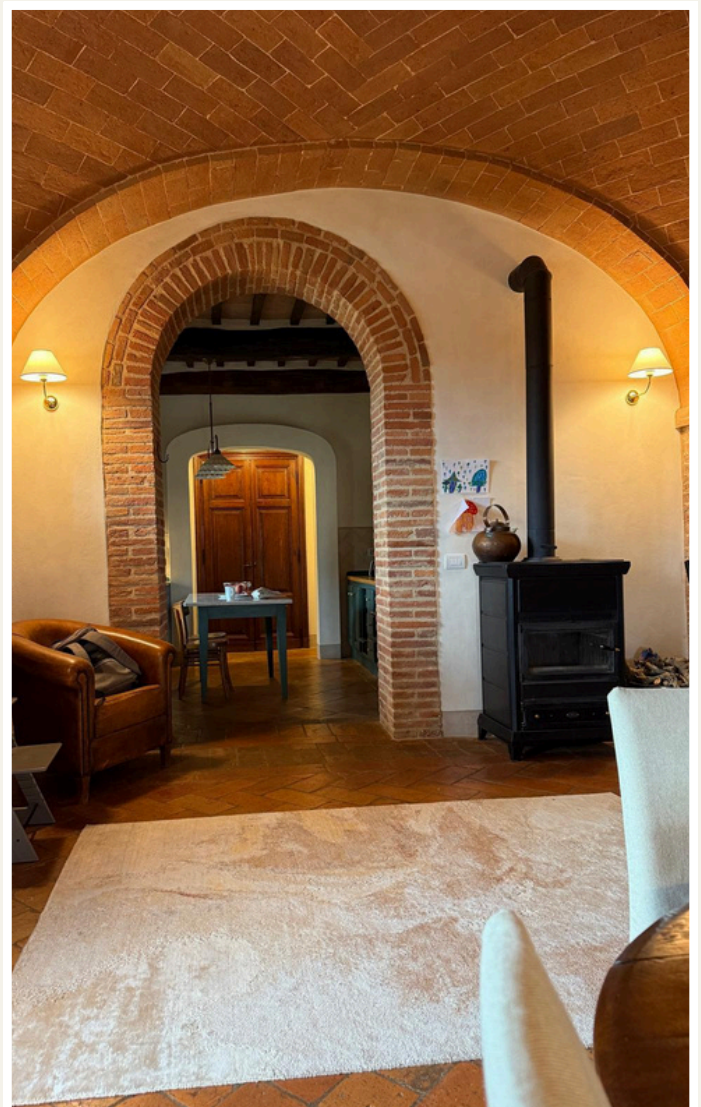
Appartement Maremma



Wohnzimmer Gemeinschaftsbereich



Flur Erdgeschoss



Blick in die Küche & Essbereich

Die Aufbau Tage (opt. bis Mittwoch)

Während der drei zusätzlichen Tage erlernst du das schrittweise Wiederhergehen an feste Nahrung. Gemeinsam bereiten wir ausgewogene Mahlzeiten zu, besprechen Portionsgrößen und erstellen deinen individuellen Fahrplan für zu Hause.

Unterkunft & Preise

Das Olivengut Interrato Estate verfügt über 4 exklusive Wohneinheiten für maximal 8 Gäste. Alle Zimmer sind als Doppel- oder Einzelzimmer buchbar.

Kat	7 Tage (DZ)	7 Tage (EZ)	10 Tage (DZ)	10 Tage (EZ)
DZ mit eigenem Flurbad	1.890€	2.550€	2.490€	3.360€
DZ mit integriertem Bad	2.090€	2.820€	2.690€	3.630€
DZ Aparatment mit eigenem Bad	2.290€	3.090€	2.890€	3.900€



Inkludierte Leistungen

- Unterbringung in der gewählten Kategorie mit Klimaanlage
- Nutzung der Gemeinschaftsräume inkl. Pool
- vollständige Fasten- bzw. Aufbauverpflegung und
- tägliches Bewegungs- und Workshopprogramm inkl. Yogaeinheit
- zwei Vorbereitungs-Online-Meetings vor der Abreise
- geführte Ausflüge nach Montepulciano / Siena (nur bei 10 Tagen)

Vorbereitung

Vor dem Aufenthalt finden zwei Online-Meetings zur Abstimmung, Fragenklärung und Entlastung statt. Ein Gesundheitsfragebogen sichert deine Fasteneignung ab.

Anmeldung

Sichere dir deinen Retreat-Platz bei max. 8 Teilnehmern. Kontaktiere uns für ein unverbindliches Erstgespräch oder Infoabend-Termine.

Buchung & Kontakt

Anreise

Flughäfen in der Nähe:

Florenz (1 h 20 Min Fahrtzeit) oder **Rom** (2h 30 Min Fahrtzeit)

Adresse: 77 Localita' Valcelle, 53049 Torrita di Siena SI, Italien

Anmeldung & Buchung

Bei Interesse kontaktiere uns bitte per Mail an info@ernaehrungspraxis-wagner.de

Wir prüfen zuerst deinen Gesundheitszustand in einem kurzen persönlichen Gespräch.

Zahlungsbedingungen

Hinweise

Nicht ärztliches Fasten-Retreat angelehnt an Heilfasten nach Buchinger mit eigener Anreise in der Toskana. Das Angebot richtet sich an gesunde Erwachsene.

Veranstalter & Kontakt

Ernährungspraxis Wagner

Am Spargelhof 2, 23554 Lübeck

info@ernaehrungspraxis-wagner.de

Tel. +49 177 869 3550

www.ernaehrungspraxis-wagner.de



Ebba Wagner

03.05.27 - 12.05.27

Erlebe die Kraft des Fastens in der Toskana.