

Auszeit im Lechtal

Fasten, Wandern und Energie tanken an den Kraftplätzen
des Lechtals – in „Kaisers“ 07.-14. Oktober 2023

Infoabende:

Kirchberg an der Jagst - Klappe • 02.05.2023 / 19:30 Uhr

Steeg, Lechtal (Österreich) - Dorfstube am Hallenbad • 22.05.2023 / 19:30 Uhr

Bitte melden Sie sich per E-Mail an: sanftundachtsam@outlook.com

Leistungen:

- "Fasten für Gesunde" - nach Dr. Buchinger & Dr. Lütznier
- Geführte Wanderungen durchs Lechtal
- Besuch im Hallenbad mit Sauna
- Anleitung zu Entspannung und Wahrnehmung

Programm:

- Anreise, Einführung
- Kennenlernen
- Morgengang zum Kraftplatz „Aktiv in den Tag“
- Morgen - und Abendritual
- Entspannung - Phantasie Reisen mit Klangschalen
- Körperwahrnehmung
- gemeinsamer Entlastungstag
- 5 Fastentage mit Wanderungen
- Besuch im Hallenbad/Sauna
- Fastenbrechen-Apfelmeditation
- Gemeinsamer Aufbau tag

Fastenverpflegung:

- Fastensuppen
- Säfte
- Fasten-Tee
- Fastencocktail
- Wasser
- Frischpflanzensäfte
- Entlastungs- und Aufbau kost

Seminargebühr: 380,- €

(zzgl. Übernachtung und Fastenpension)



Unterbringung im DAV „Edelweißhaus“
in gepflegten Mehrbettzimmern
Preis nach Belegung auf Anfrage



Silvia ZOTT

GESUNDHEITSBERATERIN (IHK)
FASTENLEITERIN (AGL)