

EINFACH MAL LOSLASSEN

Geführte Fastenwoche nach Buchinger

Eine Auszeit für mich, um loszulassen, einfach zu sein und nicht(s) zu tun

Diese geführte, professionell begleitete Fastenwoche bietet die optimalen Rahmenbedingungen, um körperlich und seelisch aufzutanken, loszulassen, und sich selbst eine (Aus)zeit zu gönnen.

Als Verpflegung dient bei dieser Fastenvariante nach Buchinger ein reichhaltiges Sortiment an unterstützenden Kräutertees, frisch gepressten Obst-/Gemüsesäften und klaren Gemüsesuppen. Fasten ist eine Erholung für all unsere Zellen und bietet die ideale Unterstützung bei Gelenkschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Magen-/Darmproblemen uvm. Dabei wird der gesamte Körper entgiftet und entschlackt, Leber und Niere gestärkt, das Gewebe und die Gelenke entsäuert und der Darm entlastet. Das tägliche Rahmenprogramm umfasst gemeinsame Wanderungen in der wunderschönen kraftspendenden Umgebung, Meditationen, Impulse und Achtsamkeitsübungen.

Leitung: Mag.^a Nina Patter, Dipl. Fastenleiterin, Apothekerin & Pharmazeutin, Gesundheitstherapeutin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe & Ernährung, Mental- & Achtsamkeitstrainerin

Termin: Sonntag, 7.1. 16:00 Uhr bis Freitag, 12.1.2024 10:00 Uhr

Mindestteilnehmer*innenzahl: 5, Maximalteilnehmer*innenzahl: 15

Pauschalpreis inkl. Fastenbegleitung: EZ € 855,- / DZ € 820,

Anmeldungen: Seminarzentrum Stift Schlägl, Schlägl 1, 4160 Aigen-Schlägl

Tel.: +43 (0) 7281/8801-400 seminar@stift-schlaegl.at

