**FASTEN und YOGA für Frauen im Murnthal**

**Naturpark Oberpfälzer Wald – Neunburg vorm Wald**

**Sonntag, 11. Februar ( 17h) bis Samstag, 17. Februar 2018 (10h) 450,- Euro**

Das romantische Tal der Schwarzach gehört zu den schönsten Tälern des Naturparks Oberpfäl­zer Wald.

Die kleine Ferienanlage in Alleinlage liegt unmittelbar am Ufer der Schwarzach, eingebettet in eine herrliche Landschaft mit romantischen Bachläufen, geheimnisvollen Bergwäldern und idyl­lischer Landschaft. [www.untermurnthal.de](http://www.untermurnthal.de)

Tauchen Sie ein in eine neue Gesundheitswelt. Erfahren Sie ein neues Gefühl, das Körper, Geist & Seele in Balance bringt und neue Energie und Lebenslust schenkt.

Was sie in dieser Woche erwartet:

* Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner
* Informationsgespräche über Fasten und Ernährung
* Täglich frische Gemüsebrühe
* Fastentee, Ingwerwasser und Quellwasser nach Bedarf
* Geführte Wanderungen
* Täglich Yoga und Achtsamkeitsübungen
* Qi Gong (Meditation in Stille und Bewegung)
* Täglich Leberwickel zur Entgiftung und Entlastung
* Aromamassage gegen Aufpreis zubuchbar

Mitzubringen sind warme und bequeme Kleidung der Jahreszeit entsprechend, Wanderschuhe, kl. Rucksack, große Thermoskanne, Wärmflasche, Körperbürste und ein Körperöl, Einlaufgerät und persönliche Dinge.

Teilnehmer: mind. 6 gesunde Erwachsene, max. 10

Leitung: Monika Hausler Praxis für Naturheilkunde

 Heilpraktikerin, Yogalehrerin,

 Taijiquan und Qi Gong Übungsleiterin SKA

 [www.naturheilpraxis-monika-hausler.de](http://www.naturheilpraxis-monika-hausler.de)

Kosten: 450.00 € beinhaltet

Ferienwohnung zur Einzelbelegung,

Verpflegung incl. Seminargebühr

Anmeldung: bis 21. Januar 2018

Monika Hausler, info@naturheilpraxis-monika-hausler.de