

Fasten Wandern Yoga für Frauen Im Untermurnthal

Naturpark Oberer Bayerischer Wald
Samstag, 23. April 2016 bis Freitag, 29. April 2016
7 Tage im EZ €465,00

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 quirligen Bachläufen, geheimnisvollen Bergwäldern und idyllischer Landschaft. 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
- Yoga und Achtsamkeitsübungen
- Qigong (Meditation in Stille und Bewegung)
- Täglich Leberwickel zur Entgiftung und Entlastung
- Kräuterwanderung
- Landart
- Aromamassage oder Honig-Rückenmassage gegen Aufpreis möglich

Kosten: 465.00 € (EZ/DU/WC/Verpflegung incl. Semirgebühr)

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

Leitung: Monika Hausler Praxis für Naturheilkunde

Heilpraktikerin, Yogalehrerin in der Tradition von B.K.S. Iyengar,

Qigong Übungsleiterin SKA

www.naturheilpraxis-monika-hausler.de

Melitta Fischer, Waldorfpädagogin und Wildkräuterköchin

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

Anmeldeschluss: 09. April 2016