

# **Fasten \* Wandern \* Yoga für Frauen im Murnthal**

## **Naturpark Oberpfälzer Wald**

Montag, 01. Mai 2017 bis Sonntag, 07. Mai 2017

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](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
- Yoga und Achtsamkeitsübungen
- Qi Gong (Meditation in Stille und Bewegung)
- Täglich Leberwickel zur Entgiftung und Entlastung
- Aromamassage oder Honig-Rückenmassage 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*

*Leitung: Monika Hausler Praxis für Naturheilkunde  
Heilpraktikerin, Yogalehrerin in der Tradition von B.K.S. Iyengar,  
Taijiquan und Qi Gong Übungsleiterin SKA  
[www.naturheilpraxis-monika-hausler.de](http://www.naturheilpraxis-monika-hausler.de)*

*Kosten: 495.00 € (EZ/DU/WC/Verpflegung) incl. Seminargebühr*

Anmeldung: Monika Hausler, [info@naturheilpraxis-monika-hausler.de](mailto:info@naturheilpraxis-monika-hausler.de)