

EINFACH MAL LOSLASSEN

Geführte Fastenwoche nach Buchinger

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

Diese professionell begleitete Fastenwoche ist die Gelegenheit, um körperlich und seelisch aufzutanken, loszulassen, und dir selbst eine Woche (Aus)Zeit nur für dich zu gönnen. Als Verpflegung dienen bei dieser Fastenvariante nach Buchinger ein reichhaltiges Sortiment an unterstützenden Kräutertees, frisch gepresste Obst/Gemüsesäfte und klare Gemüsesuppen.

Das tägliche Rahmenprogramm umfasst gemeinsame Wanderungen in der wunderschönen kraftspendenden Umgebung des Greisinghofs - Meditationen, Impulse und Achtsamkeitsübungen runden das Programm ab, und bieten eine optimale Unterstützung im Fastenprozess. Detox-, Wohlfühl-, & Entspannungsbehandlungen können individuell vor Ort dazugebucht werden.

Diese Fastenform bietet die ideale Unterstützung bei Gelenksschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Magen/Darmproblemen uvm. Dabei wird unser gesamter Körper entgiftet und entschlackt, Leber und Niere gestärkt, unser Gewebe und unsere Gelenke entsäuert, und unser Darm entlastet.

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

Termin 1 : Sonntag, 13.10.2024 16:00 Uhr bis Samstag, 19.10.2024 10:00 Uhr

Mindestteilnehmer*innenzahl: 5, Maximalteilnehmer*innenzahl: 14

Kurskosten: all inkl. € 760,-

Anmeldungen: Bildungshaus Greisinghof, Mistlberg 20, 4284 Tragwein,
Telefon: 07263/86011, bildungshaus@greisinghof.at, <http://www.greisinghof.at>

