

Eine Woche zum Wohlfühlen!

Genießen Sie die herzliche wie professionelle Fastenbetreuung durch Mag. Christine Fegerl beim Saftfasten nach Buchinger/Lützner. Spezielle Bewegungsübungen, Wanderungen durch die herbstliche Bergwelt, Vorträge und persönlicher Austausch komplettieren das Fastenprogramm. Die Klangtherapeutin Carla Le Febvre führt Sie in die Welt des Klanges und unterstützt das Loslassen mit ihren Klangschalen. So finden Sie Ruhe in der Natur und bei sich selbst.

Folgendes ist in der Woche enthalten:

- ein persönliches Einführungsgespräch mit der Fastenleiterin
- aktives Erwachen mit Yoga, Qigong, Dehnungs- und Atemübungen
- gemeinsame Mahlzeiten am Tag
- tägliche Befindlichkeitsrunden
- tägliche Leberwickel
- tägliche Aktivitäten im Freien wie
- ein entschlackendes Fußbad
- abends täglich Entspannungsübungen, Klangreisen oder Meditationen
- Vorträge zu den Themen Fasten, Ernährung, richtig atmen
- Einführung in die Welt des Klanges
- 1 Tag der Stille
- 1 freier Nachmittag

Folgendes können Sie optional dazu buchen:

- persönliche Beratungsgespräche zu den Themen Ernährung, Bachblüten, Schüssler Salze oder Lebensstil mit Christine C. Fegerl
- Klangmassagen bei Carla le Febvre
- Massagen und Wellness-Behandlungen im Hotel vor Ort

Termin:

03. bis 10. November 2018

Ort:

Bad Dürnberg, Kranzbichlhof, www.kranzbichlhof.net

Kosten: € 890,- (ÜN in EZ, VP, Seminarkosten)

Referentinnen:



Mag.ª **Christine C. Fegerl**
Ernährungswissenschaftlerin
ärztlich geprüfte Fastenleiterin



Carla le Febvre
Klang-Massage Practicionner
nach Peter Hess