

Eine Detox-Kur - Entgiften und Entschlacken

Diese Fastenform
...könnte man auch den
Selbstfindungsprozess bezeichnen, der
uns hilft in die eigene Mitte
zurückzukehren.

Es handelt sich bei dieser
Veranstaltung weder um eine
sportliche Höchstleistung noch um
Selbstquälerei.

Wir reinigen unseren Körper von
vielen Schlacken, Giften und
Krankheitsherden. Dadurch bedingt
fühlen wir uns während des Fastens
entspannter und leistungsfähiger, und
wir sind auf einmal auch viel mehr in
der Lage, uns mit unseren Problemen
auseinander zusetzen und diese zu
lösen..

**Jeder kann zaubern,
jeder kann seine Ziele erreichen,**

**...wenn er denken kann,
...wenn er warten kann,
...wenn er fasten kann.**

Hermann Hesse, Siddharta

Fasten findet man in nahezu allen
Kulturen und ermöglicht einen
regenerierenden Prozess auf
ganzheitlicher Ebene Körper-Seele-Geist.
Es geht nicht nur darum, den Körper zu
entschlacken und von überflüssigem
Pfund zu befreien - auch die Psyche
muss Ballast abwerfen. Wer auch nur ein
wenig nach innen zu horchen versteht,
wird das schnell herausfinden und
großen Nutzen daraus ziehen. In der
Gruppe Fasten ist nicht schwer.
Eine Detox-Fastenkur und Wandern ist
die ideale Form des Fastens überhaupt.

Man erlebt sich und die Natur mit neuer
Intensität und kommt so nicht so leicht
dazu, immer bloß an das zu denken,
worauf man verzichtet.
Vielmehr erfährt man, dass der freiwillige
Verzicht von Alltagszwängen befreit und
eine neue Sicht auf das Leben erschließt.

Trau Dich! Tu Dir was Gutes!
Wir freuen uns auf Dich!



Fiorella Stett & Gernot Henn

Fasten Wandern & Entspannen
...der einfache Weg zur
Lebensfreude!!



***Gönne dir eine Auszeit
der besonderen Art!***

Eine spannende Reise durch die Natur
und schließlich zu Dir selbst.

***Fasten Wandern
& Entspannen***

ist ein großartiger Gesundbrunnen für
unseren Körper, für unsere Sinne und für
unser Gemüt.

Der Königsweg der Heilkunst.

Dr. Otto Buchinger

Italien - Ligurien Cinque Terre



In der Seminargebühr ist
enthalten:

- o Hotel-Übernachtungen
- o für die Fastenwanderwoche alle organisatorischen Leistungen
- o Begleitung und individuelle Betreuung an allen Tagen
- o Täglich geführte Wanderungen
- o Fastenverpflegung, basisch, bio
- o Ernährungs- und Gesundheitsvorträge
- o Beratung zum Thema Fasten, gesunde Ernährung, usw.
- o Entspannungseinheiten, Meditation

- o Im Preis NICHT enthalten sind:
- o An- und Abreise
- o Bahnfahrten, Eintrittsgelder- und Schiffsfahrten (diese werden vor Ort entrichtet)

Unsere Wanderwege sind aussichtsreich, kulturell, historisch, inklusive botanischen und geologischen Highlights. Abseits des Alltags nutzen wir diese Auszeit zum Innehalten, Sehen, Staunen, Nachdenken und die Seele baumeln zu lassen. Während den teilweise durchaus anspruchsvollen Wanderungen bewegen wir und aktiv und legen ab und zu Pausen ein, um im Meer zu baden. Freuen Sie sich auf ein wunderbares Erlebnis,

Fastenverpflegung:

Unsere Fastenform ist das altbewährte und natürliche Fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger/Dr.Lützner.



Wandern in den Cinque Terre ist etwas ganz besonderes und bedeutet das Aussteigen aus dem Rhythmus des Alltags. Abseits von Menschenmassen, mitten in einer intakten scheinbar uralten Welt erlebt man den intensiven Kontakt und die Kraft der Natur. Diese fast märchenhaft wirkende Landschaft mit seinen pittoresken Ortschaften regte schon immer die Fantasie seiner Gäste an und inspirierte Schriftsteller und Maler. Nicht umsonst trägt es den Beinamen 'Golf der Poeten'.



Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit mit sich selbst, mit den anderen Menschen und mit der Natur, deren Luft wir atmen, deren Wasser wir trinken, die uns ernährt, von der wir also leben.

Aus dieser tiefen Verbundenheit mit allen und allem wächst die Bereitschaft, sich für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung einzusetzen.



Weitere Infos sowie
aktuelle Termine und Preise unter:
FastenWandern-entspannen.com

Niklaus Brantschen