

Im Hotel *Christiane*  
Dorfplatz 1, 93486 Runding

## **FASTEN und YOGA für Frauen** im wunderschönen Bayerischen Wald

**von Montag 13.04.2020 bis Sonntag 19.04.2020**

**€475,- EZ/6Ü**

Das kleine reizvolle Urlaubsdorf Runding liegt auf 545m Höhe im Vorderen Bayerischen Wald, eingebettet in eine hügelige Landschaft, umgeben von Wiesen und Wäldern mit traumhafter Aussicht in alle Richtungen!

Die ruhige Atmosphäre des Hauses, eine schöne Umgebung und eine individuelle, professionelle Betreuung bieten den idealen Rahmen für eine Fastenwoche.

Richtiges Fasten tut gut, der Körper entschlackt und die natürlichen Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Fasten kann sowohl vorbeugend als auch therapeutisch bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt werden und nebenbei lässt richtiges Fasten auch noch überschüssige Pfunde schmelzen.

Yogaübungen sind in besonderer Weise geeignet, die heilsamen Wirkungen des Fastens schneller und intensiver als sonst zu erfahren. Körper, Geist und Seele werden durch den Verzicht auf feste Nahrung und durch Körperübungen viel intensiver als Einheit verstanden.

Einmal im Jahr Verzicht üben! Früher waren es meist religiöse Motive, heute geht es darum, sich ganz bewusst für eine Weile vom Überfluss zu verabschieden.

Diese Woche bietet Ihnen:

- Begrüßung, Fasten-Informationsgespräch
- morgens und abends Tee;
- Obst- oder Gemüsesaft
- mittags oder abends Gemüsebrühe
- „Waldwasser“ und Fasten-Tee nach Bedarf
- tägliche Leberwickel zur Entlastung und Entgiftung
- Saunanutzung und Naturpool
- geführte Wanderungen im Umland
- täglich Yogapraxis und Qigong
- Antistressprogramm
- Massagen gegen Aufpreis
- 

Mitzubringen sind warme und bequeme Kleidung der Jahreszeit entsprechend, Wander- bzw Walkingschuhe, kl. Rucksack, gr.Thermoskanne, Wärmflasche, Körperbürste, ein Reise-Irrigator und persönliche Dinge die sie brauchen.

Beginn am Anreisetag um 17.00h

Ende am Abreisetag um 11.00h

Teilnehmer: gesunde Erwachsene

### **Anmeldung zur Fastenwoche:**

Monika Hausler

Heilpraktikerin/ Fastenleiterin dfa, Yogalehrerin SKA

Tel. 01605513155 Fax: 09971/200737

[www.naturheilpraxis-monika-hausler.de](http://www.naturheilpraxis-monika-hausler.de)

Email: [info@naturheilpraxis-monika-hausler.de](mailto:info@naturheilpraxis-monika-hausler.de)