

Heilfasten & Yoga

Naturpark Bayerischer Wald Langfurth - Sonnenwald

**Montag, den 20. Januar bis Sonntag, den 26. Januar 2020
7 Tage/6 ÜN im EZ 445,00 €**

Wir wohnen in einem liebevoll individuell eingerichteten, großen Bauernhaus. Das Haus liegt direkt unter dem Brotjacklriegel auf ca. 800m. Es verfügt über 10 Zimmer mit Dusche/WC, große Wohnstube mit Küche, 2 Meditationsräume, Bibliothek, Wintergarten und Sonnenterrasse sowie einem Kräutergarten.

Der freie Blick vom sonnigen Süd-West-Hang reicht hinunter in den Lallinger Winkel bis hinaus in die Donauebene.

Wir wollen unsere Biophotonen mit Licht und Energie aufladen!

Sonnenwald – das ist eine kleine Region im südlichen Bayerischen Wald. Hier wurde Deutschlands reinste Luft gemessen, hier scheint die Sonne öfter und länger, hier hat die Natur noch viel von ihrer Ursprünglichkeit bewahren dürfen.

Wir werden täglich spazieren gehen, täglich Yoga üben, aber auch Zeit für Ruhe und Entspannung finden.

Was Sie in dieser Woche erwartet:

- 7 Tage Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner
- 6 Übernachtungen im EZ
- Begrüßung, Fasten-Informationsgespräch
- Morgens und abends Tee, Gemüse- oder Obstsaft
- Täglich frische Gemüsebrühe
- Täglich Leberwickel zur Unterstützung der Leber
- Quellwasser aus eigenem Brunnen und Fastentee nach Bedarf
- Täglich Wanderungen in der Natur
- Kreativ- bzw Entspannungsprogramm
- Qualifizierte Fastenbegleitung dfa
- Täglich Yoga und Qi-Gong (Meditation in Stille und Bewegung)
- Informationen über gesunde Ernährung im Alltag

Mitzubringen sind warme und bequeme Kleidung der Jahreszeit entsprechend, Wander- bzw. Walkingschuhe, kl. Rucksack, gr. Thermoskanne, Wärmeflasche, Körperbürste, Handtuch und persönliche Dinge die Sie brauchen, Einlaufgerät.

1 Woche Fasten & Yoga im EZ 445,- Euro,
incl. Fastenverpflegung nach Buchinger/Lützner und Betreuung.

Beginn: 14h am Montag 20.01.20

mind. 6 TN, max 8 TN

www.hausamweg.de

www.region-sonnenwald.de

Anmeldung und weitere Informationen:

Monika Hausler

Heilpraktikerin, Fastenleiterin dfa, Yoga Lehrerin SKA, T'ai Chi Ch'uan & Qigong Lehrerin SKA

Email: info@naturheilpraxis-monika-hausler.de

www.naturheilpraxis-monika-hausler.de