Fasten - Yoga & T'ai Chi Chuan **im Kloster Kostenz**

Montag 13.01. – Sonntag 19.01. 2020

Perasdorf liegt im östlichen Teil des Landkreises Straubing-Bogen am Fuße des ursprünglichen Bayerischen Waldes, eingebettet in eine herrliche Landschaft mit grünen Wiesen, sanften Hügeln, romantischen Bachläufen und geheimnisvollen Bergwäldern. Das Kloster Kostenz (670M) befindet sich in Alleinlage auf einer Lichtung mit traumhafter Aussicht nach St. Englmar bzw. in die Donauebene.

Das Erholungs- und Tagungshaus der Barmherzigen Brüder verfügt über einen

großzügigen Wohlfühlbereich mit Hallenbad. www.erholung.barmherzige-kostenz.de

Inklusivleistungen in der Fastenwoche:

- 7 Tage Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lütznier
- 6 Übernachtungen im Tagungshotel Kloster Kostenz
- täglich Meditation in Stille und Bewegung
- täglich Yoga und T'ai Chi Chuan
- Bio-Fastenverpflegung – Brühe, Säfte
- Bio-Fastentee und Quellwasser nach Bedarf
- täglicher Leberwickel
- Informationen über ganzheitliche, gesunde Ernährung im Alltag
- Wanderungen rund um das Kloster Kostenz
- Täglich Achtsamkeitsübungen
- Professionelle Fastenbetreuung

Mitzubringen sind: warme und bequeme Kleidung der Jahreszeit entsprechend (Winter), Wander- bzw. Walkingschuhe, kl. Rucksack, Thermoskanne, Wärmflasche, Körperbürste , persönliche Dinge die Sie brauchen.

Teilnehmer: mindestens 6 Erwachsene, maximal 8-10

Seminargebühr: **180,- €**

Übernachtung im EZ und Verpflegung während der Fastenwoche und

1. Aufbau-tag(Frühstück),

Inclusive der Benützung des Wohlfühlbereiches mit Hallenbad, verschiedenen Saunen, Infrarot-Tiefenwärmebad, Whirlpool, Wärmebank mit Fußbädern, Ruheraum und Gesundbrunnen aus der hauseigenen Hirschensteinquelle: **432,- €**

Leitung: **Monika Hausler**

Anmeldung: Email: info@naturheilpraxis-monika-hausler.de
www.naturheilpraxis-monika-hausler.de

[Anmeldeschluss:13.Dezember 2019](#)