



Wohlfühl Fasten in der Wohlfühloase mit Alexandra & Cornelia

Den Körper und die Seele entlasten, sich leichter, freier und entspannter fühlen - klingt das einladend?

Wir freuen uns, wenn Du bei der Fastenwoche in der Wohlfühloase im Herbst vom

13.10.-21.10.2017 dabei bist.

Das Fasten in Verbindung mit Yoga, Meditation, Waldspaziergängen und Massage ist die optimale Kombination.

Unsere Wohlfühl~Fastenwoche wird in kleiner Gruppe mit persönlicher Note stattfinden und **wir betreuen Euch ganzheitlich:**

- ❖ umfangreiche Informationen und fachkundiger Rat
- ❖ Zeit für Gesprächsrunden und Fragenklärung
- ❖ abwechslungsreiche Entspannung z.B. Yoga, Qi Gong, Meditation
- ❖ leichte Bewegung in der Natur
- ❖ nährstoffreiche biologische Getränke und Fastenbrühen

sowie das gesamte Ambiente schaffen ein Wohlfühlerlebnis der besonderen Art.

Durch dieses Komplettpaket und die besondere Gruppendynamik ist der Kurs sowohl für Einsteiger als auch für Geübte geeignet. Wir fasten nach der **Buchinger Methode** bei der Säfte, frische Gemüsebrühen, Tee und auch etwas Honig zu sich genommen werden.

Optimal wäre, wenn Du dir eine Woche Urlaub nimmst oder zumindest die Arbeitszeit reduzierst, um Dich komplett auf Dich zu konzentrieren und vollständig an unserer gemeinsamen Zeit teilzunehmen.

Die Wohlfühl~Fastenwoche wird im Rahmen der **Gesundheitsprävention** angeboten und die Verantwortung liegt bei den Teilnehmern selbst. Wer verschreibungspflichtige Medikamente für das Herz-Kreislaufsystem (z.B. Blutdrucksenker) oder den Stoffwechsel (z.B. Insulin) einnimmt, dem ist ein Heilfasten unter ärztlicher Leitung anzuraten.

Das Seminar wird geleitet von Alexandra, die Dich gerne mit ihrer Begeisterung für das Fasten anstecken möchte und Euch als Ernährungswissenschaftlerin und ausgebildete Fastenleiterin (dfa) kompetent zur Seite steht, sowie der GesundheitsPraktikerin Cornelia als Expertin für den Bereich Entspannung mit unterstützenden Yoga- und Atemübungen sowie optional Entschlackungsmassagen (zum Vorzugspreis ebenso Nierenreinigungs- & Leberstärkungstees sowie basisches Spirulina).

Bei Fragen stehen wir vorab sehr gerne zur Verfügung.

Anmeldungen bitte über kontakt@wohlfuehlfasten.de oder telefonisch 01577-4388886.

Optionale Massageterminen- und Yogakurse unter termin@shambala-praxis.com oder **896 24 643**

Wir freuen uns auf Dich!

herzlichst Alexandra & Cornelia

**Kompletter Seminarpreis inkl. Verpflegung vor Ort, Unterlagen und Entspannungseinheiten
177 Euro.**

Teilnehmerbogen sowie Infobrief inkl. Fasten-Checkliste werden zur Vorbereitung nach der Anmeldung gesendet.

Zusätzliche Yoga-/Meditationskurse (Kapazitäten sind zu erfragen) 13 €/1,5 Stunde

Entschlackungsmassage zum Fasten-Vorzugspreis (10.10.-28.10.2017) 1 Stunde 59€ (statt 70€)

**Unsere gemeinsame Zeit in der SHAMBALA~Praxis die Wohlfühloase mit Herz
Deeper Pfad 2, 13503 Berlin-Heiligensee Wegbeschreibung: shambala-praxis.com**

Freitag 13.10.2017 17.00 – 20.00 Uhr	Kennenlernen der Gruppe, Einstimmung auf die Wohlfühl~Fastenwoche mit einer Meditation „innere Reise“, detaillierte Einführung, fastenunterstützende Maßnahmen (Leberwickel, Trockenbürste etc.), Glaubersalzbestimmung, Fragen/Antworten Gemeinsames Essen einer Entlastungssuppe
Samstag 14.10.2017 16.00 – 19.00 Uhr	Glaubersalzeinnahme <u>zu Hause</u> am Morgen! Treffen: 16.00 h Austausch „GlauberZauber“ Frische Fastenbrühe Bewegungseinheit – Waldwanderung und Gymnastik
Sonntag 15.10.2017 10.00 – 13.30 Uhr	Bewegungseinheit – Waldwanderung zur „Zwergenwiese“ mit Entspannungs- & Atemübungen Frisch gepresster Saft & Tee Austausch, Fragen/Antworten Einlauf
Montag 16.10.2017 16.00 – 18.00 Uhr Yogakursoption 18.30-20 h	Austausch Frische Fastenbrühe Bewegungseinheit
Dienstag 17.10.2017 9.00 – 10.30 Uhr Yogakursoption 11-12.30 h Sowie 17.45 – 19.15 h	Morgengymnastik Frisch gepresster Saft & Tee Austausch
Mittwoch 18.10.2017 18.00 – 20.30 Uhr	Leichte Yogaübungen 18.15-18.45h mit Cornelia Frische Fastenbrühe Infos: Ernährung an den Auftage, Einkaufsliste, Ernährungstipps, Säure-Basenhaushalt
Donnerstag 19.10.2017 9.00 – 11.00 Uhr	Frisch gepresster Saft & Tee Austausch Bewegungseinheit – Waldwanderung zur „Zwergenwiese“ und Atemübungen
Freitag 20.10.2017 Uhrzeit nach Rücksprache der Teilnehmer (vormittags oder nachmittags 4 Std.)	Gemeinsames Fastenbrechen mit einem Bio-Apfel Entspannungsübungen vom Qi Gong Detaillierte Informationen Vollwerternährung inkl. Rezepten Gemeinsames Essen eines Aufbaueintopfes
Samstag 21.10.2017 10.00 – 12.00 Uhr	Abschlussrunde, Feedback und stärkende Yoga-Sonnengrüße