DEINE FASTEN AUSZEIT IM ERZGEBIRGE.

Fastenwandern

inkl. Stresskompetenzseminar

29.10. – 4.11.2023

Marlene Weitzel PHYSIOTHERAPIE

achtsam GELASSEN ZUM ERFOLG.

Reinige deinen Körper mit einer Fastenkur und finde deine innerliche Stärke & Stille durch gezielte Übungen.

Fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger/ Dr. Lützner beinhaltet eine niederkalorische Trinkkur mit Bewegung, Entspannung und fastenunterstützenden Maßnahmen.

Begleitend zum Fasten - empfiehlt sich eine gesunde Achtsamkeitspraxis auf Körper, Geist und Seele für deine innere Neuausrichtung.

Marlene Weitzel PHYSIOTHERAPIE

achtsam GELASSEN ZUM ERFOLG.

INFO´S ZUM FASTEN

Tiefe Entspannung & Reinigung

- Begleitung durch eine Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa)
- Begleitung durch eine zertifizierte Stresskompetenz-Trainerin
- geführte Fastenwanderungen in der Natur
- tägliche Morgenbewegung
- Workshops / Vorträge zum Thema: Gesunde Stresskompetenz & Themen rund um das Fasten.
- Reinigung von Körper, Geist und Seele
- eigenes Seminarhaus mit Sauna und hochwertigen Apartments
- inkl. Verpflegung Bio Obst, Gemüse, Kräuter für die Fasten-Suppe gefiltertes, belebtes Wasser & BioTee

Marlene Weitzel PHYSIOTHERAPIE

achtsam GELASSEN ZUM ERFOLG.

DEINE AUSZEIT WOCHE INVEST.

6 Übernachtungen inkl. Verpflegung

Apartments - Berghütte

(Wohnbereich mit Küchenzeile, Schlafzimmer Badezimmer, hochwertige Boxspringbetten anspruchsvolle Bäder)

- als Einzelzimmer-Nutzung 450 Euro/ p. Person
- als Doppelzimmer-Nutzung 350 Euro/ p. Person

Hotel-Zimmer

(gemütlich und nach 3-Sterne-Standard eingerichtet)

- als Einzelzimmer-Nutzung 380 Euro/ p. Person
- als Doppelzimmer-Nutzung 295 Euro/ p. Person

zzgl.

- Fastenbegleitung , Stresskompetenz Training & geführte Wanderungen: 650 Euro/ p.P. u. Woche

Marlene Weitzel PHYSIOTHERAPIE

achtsam GELASSEN ZUM ERFOLG.

DEINE FASTEN AUSZEIT IM ERZGEBIRGE.

Innerliche Stärke & Stille finden

29.10.–4.11.2023

Marlene Weitzel

- Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa)
- Praxis für Physiotherapie
- www.physiotherapie-weitzel.de
- Tel: 0172 34 06 784

Peggy Rösner

- Zertifizierte Stresskompetenz Trainerin
- Fachkraft für Stressmanagement (IHK)
- www.achtsam-coaching.com
- Tel: 0162 190 68 90

Du möchtest zur Ruhe kommen, körperlich und mental, dann ist unsere Fastenwoche genau der Schlüssel dazu.

Marlene Weitzel PHYSIOTHERAPIE

achtsam GELASSEN ZUM ERFOLG.

ANMELDUNG

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Für Fragen rund um die Fastenwoche stehen wir dir gern zur Verfügung und beraten dich gern.

Anmeldung:
Peggy Rösner
Telefon: 0162 190 68 90
E-Mail: info@achtsam-business.com

Wo findet die Fastenwoche statt:

Berghütte Zum Kranichsee
Frühbusser Str. 15,
08309 Eibenstock/ OT Weitersglashütte

Marlene Weitzel PHYSIOTHERAPIE

achtsam GELASSEN ZUM ERFOLG.