

mit Dorothea Neumayr

FASTEN 2010

der Weg zu neuer Leichtigkeit

Frühling

21. - 27. Mai 2010

Herbst

19. - 25. September 2010



Fasten heißt nicht hungern, es bedeutet Stille, Hinhorchen auf das Geschehen im Innen und Besinnen auf das Wesentliche. Der bewusste Verzicht auf feste Nahrung für eine begrenzte Zeit, verbunden mit einer Auszeit vom hektischen Alltag fördert Regeneration und Klarheit. In dieser Fastenwoche **tanken Sie neue Kraft**, werfen Ballast ab, regenerieren und erholen sich, verlieren Gewicht und entgiften.

Außerdem erhalten Sie Impulse für Ernährungs- und Lebensumstellungen und finden neuen Zugang zu Bewegung und Entspannung. Bei der **Buchinger Methode** nimmt man reichlich Wasser, Kräutertees, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte und Basenbrühe zu sich. So wird der Körper mit den nötigen Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen versorgt.

Aqua-e-motion im körperwarmen Wasser, Qi Gong, leichte Wanderungen und geführte Meditationen unterstützen den Regenerationsprozess.

info & anmeldung

Seminarpreis

450.- EURO

Hotelpreis

ab 70.- EURO pro Nacht

im EZ incl. Fastenverpflegung

(Tees, frisch gepresste Säfte, Basenbrühe und erstes Frühstück)

Dorothea Neumayr
Sackengutstraße 9, 5020 Salzburg
dorothea.neumayr@
aqua-e-motion.com

www.dorothea-neumayr.com
www.pichlmayrgut.at