

FASTEN-DETOX-YOGA-WOCHE in Herxheim



Freitag 06.10.2017 - Samstag 14.10.2017

Unsere Körper wird durch unsere Ernährungsweise, durch die Aufnahme von ungesunden Substanzen in unserer Nahrung, durch diverse Umweltgifte und Strahlungen wie Elektrosmog oft sehr belastet.

Auch geistige Angespanntheit und seelischer Ballast lassen unseren Körper unter Umständen in Alarmbereitschaft kommen.



Wir bieten DIR ein Fastenprogramm nach Dr. Otto Buchinger mit professioneller Fastenleitung, **Morgenmeditationen**, täglichen Spaziergängen, einer gemeinsamen **Wanderung** im Pfälzer Wald, abendlichem **Detox-Yoga** und **Entspannung**.

Professionelle Anleitungen für die Leberwickel und die Einläufe, Der speziell zusammengestellte **Fastentee** für Zuhause, sowie eine klärende **Meridianmassage** sind im Paket enthalten.

Das Fastenprogramm findet bei uns in der Praxis und im Yogaraum statt. Auswärtigen Teilnehmern organisieren wir gerne eine geeignete Unterkunft. Sprich uns einfach an.



Um unsere Entgiftungsorgane Leber, Nieren und Haut zu unterstützen, bietet unsere Reinigungswoche beste Voraussetzungen.

Der Körper gewinnt neue Energie,
der Geist kommt zur Ruhe und die Seele wird genährt!

□ Info- bzw. Vorbereitungstreffen am 30.09.2017 um 11.00 Uhr

FASTEN-PROGRAMM

6.10.	Letzter Entlastungs-Obst-Tag - Einstimmung
18.00	Vorstellrunde, Überblick, Besprechung des Fastenskriptes Vorbereitung auf das Glaubern (Entleeren des Darms) am nächsten Tag
19.30-20.30	Meditative Einstimmung auf das Fasten
7.10.	Glaubertag
8.00	Morgentee & individuelle Vergabe des Abführmittels
16.00-17.30	sanfte YIN Yogastunde/Entspannung
8.10.-12.10.2017	Ablauf "alles kann - nix muss"
8.00-9.00	Morgendliche Pranayamas / Meditation
10.00-11.30	Spaziergang Herxheimer Wald /Feld (mit Atem und Körperübungen)
19.00-21.00	Reflektion, reinigende Detox-Yogastunde zur Unterstützung der Entgiftungsorgane / Entspannung
13.10.2017	Wandertag im Pfälzer Wald
9.00 -15.00	Treffen (Fahrgemeinschaft) und Abfahrt zur gemeinsamen Wanderung und ca. 2,5 h reine Gehzeit mit anschließendem Fastenbrechen "Apfelmeditation"
19.00	Vortrag Ernährung / Aufbaufrage
anschl.	Knochenmarkwaschungs Qi Gong



Investition 198 Euro

*Fastenleitung: Bernd Gauly *Yoga & Meditation: Sabine Gauly *Teilnehmer begrenzt

"Fasten ist der stärkste Appell an die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen sowohl leiblich, wie auch seelisch gesehen." Dr. Helmut Lützner