

Ing. Rosmarie Mitschanek, Dipl. Fastenleiterin, Humanenergetik, Yoga „Gitananda“ für therapeutisches Üben
Adresse: 8344 Bad Gleichenberg, Merkendorf 95,
Kontakt: 0660/35 62 843, e-mail: rosmarie.mitschanek@gmail.com, web: www.yoga-gitananda.com

Basenfasten mit „Detox-Yoga“ für Gesunde nach Dr. Buchinger/Lützner im „Naturidyll Hotel Landhofmühle“



„Ein Weg zu Wohlbefinden und ganzheitlicher Gesundheit“

„Basenfasten, wie Yoga“ sind altbewährte Methoden, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen... - gönne dir diese reinigende und klärende Auszeit und lerne, dir selbst „liebvoll“ zu begegnen. ☺

Die „Yoga Philosophie“ lehrt die Achtsamkeit für alle Ebenen unserer Körper:

- der Atem beruhigt und klärt den Geist und unterstützt die Reinigung...
- Körperübungen (Asanas) schaffen Verbundenheit zum Körper und erlauben ein bewusstes Spüren...
- Entspannung und Meditation lassen uns unsere innere Schönheit und Kraft wieder entdecken...



„IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT“



Eine „basische Ernährung“ d.h. Lebensmittel die möglichst naturbelassen (ohne Salz und Zucker) und schonend gegart sind, bilden die Grundlage der Mahlzeiten. Die Hausherrin „Claudia Fartek“ verwöhnt uns in dieser Woche mit wunderbaren und schmackhaften Kreationen – sie sind die Basis für den Erfolg der Fastenwoche. ☺



Für wen geeignet: 7 bis 12 Personen, die sich selbst etwas Gutes tun möchten ...

Termin: Sonntag 11. – Freitag 16. Oktober 2020 (5 Nächte) inkl. basischer Ernährung

Wo:

Naturidyll Hotel
LANDHOFMÜHLE

Claudia & Franz Fartek OG, Windisch-Minihof 48, A-8384 Minihof-Liebau

Anmeldung: +43 (0) 3329 / 2814 // office@landhofmuehle.at - direkt im Hotel möglich
web: <http://www.landhofmuehle.at> - NUR MIT NÄCHTIGUNG!

Fastenleitung: Rosmarie Mitschanek – siehe Kopfzeile (Direktanmeldung Homepage möglich)

Basenfasten-Woche und Detox-Yoga inkl. 5 Nächtigungen (plus Ortstaxe 1,5/pro Tag):
im Doppelzimmer € 495,-/pro Person // - im Einzelzimmer € 520,-/pro Person