

Ing. Rosmarie Leitgeb (ehemals Mitschanek), Dipl. Fastenleiterin, Humanenergetik, Yoga „Gitananda“ für therapeutisches Üben; Adresse: 8344 Bad Gleichenberg

Kontakt: 0660/35 62 843, e-mail: rosmarie.leitgeb@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 „liebepoll“ 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 zu uns selbst und erlauben ein bewusstes Spüren und Fühlen ...
- 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 18. – Freitag 23. Sept. 2022 (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 Leitgeb – Kopfzeile (Direktanmeldung NUR in Kombination Landhofmühle)

Basenfasten-Woche und Detox-Yoga inkl. 5 Nächtigungen (plus Ortstaxe 1,5/pro Tag):
im Doppelzimmer € 520,--/pro Person // - im Einzelzimmer € 570,--/pro Person

Anmeldeschluss: Ende Juni 2022

Zusätzlich empfohlen: STORNO-VERSICHERUNG für die Fastenwoche: ca. 5% der Gesamtkosten ☺