

Rosmarie Leitgeb, Dipl. Fastenleiterin, Humanenergetik, Yoga „Gitananda“ für therapeutisches Üben, Heilmasseurin in Ausbildung; **Adresse:** 8323 St. Marein bei Graz, Markt 66

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: Freitag 15. – Freitag 22. Sept. 2023 (7 Nächte) inkl. basischer Ernährung

Wo:

Naturidyll Hotel
LANDHOFMÜHLE

Naturidyll Hotel Landhofmühle, 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 mit Detox-Yoga inkl. 7 Nächtingungen (plus Ortstaxe 2,5 pro Tag):

Doppelzimmer € 820,-/pro Person /Einzelzimmer € 920,- (+ 2 € Energiezuschlag pro Tag)

Anmeldeschluss: Ende Juli 2023 / Frühbueher bis Ende Mai 2023 – Gutschrift € 40,-

Zusätzlich empfohlen: STORNO-VERSICHERUNG für die Fastenwoche ☺

(es stehen insgesamt 7 Zimmer und 2 Suiten – getrennte Schlafzimmer und 1 Bad – zur Verfügung)