Geh - WEGE WEBEN...

Herbst-Auszeit am Weissensee

YOGA - MEDITATION - GEHEN
"BASENFASTEN"

mit Dr. Marion Bösch und Renate Painer

20.10. - 26.10.2019, Weissenseerhof

INFO UND ANMELDUNG:

Dr.phil. Marion Bösch
Coaching und Training
für Körper-Bewusst-Sein
www.marion-boesch.at
marion.boesch@icloud.com
+43 664 3356513

Renate Painer
Ernährungs- und Gesundheitstrainerin
Akademie der Naturheilkunde

renate.painer@gmail.com
+43 676 7088583

SEMINARINHALTE und PROGRAMM:

Sonntag, 20.10.2019: individuelle Anreise
Weissenseerhof, www.weissenseerhof.at
16:30: Begrüßung und Einführung
ca. 18:00: gemeinsames Abendessen
KLANGENTSPANNUNG

Montag, 21.10. - Freitag, 25.10.2019: **Basenfasten**
genauer Ablauf nach Absprache vor Ort
morgens MEDITATION und YOGA
anschließend Frühstück
Freizeit, z.B. im Wellness-Bereich, Beauty & Spa
12:00: Kurzvorträge GANZHEITLICHE GESUNDHEITS- und ERNÄHRUNGSLEHRE
13:00: gemeinsames Mittagessen
Leberwickel - Ruhezeit
nachmittags YOGA, BIOENERGETIK,
je nach Wetter im Raum oder in der Natur - GEHMEDITATION
ca.18:00: gemeinsames Abendessen
optionlal MEDITATION oder KLANGENTSPANNUNG, Ausklang in Stille

Samstag, 26.10.2019:
morgens MEDITATION und YOGA
anschließend Frühstück
Abschluss-Runde
Ende ca. 11:30

Wir essen rein basisch. Alle Mahlzeiten sind biologisch-vegetarisch.
Dazu gibt es umfangreiche Informationen zu Fragen der gesunden Ernährung.
Alle Unterlagen und Rezepte werden den Teilnehmer*innen zur Verfügung gestellt.
Die Körper-Bewusstseins-Üungen werden an individuelle Bedürfnisse und Befinden angepasst, es sind keine besonderen Erfahrungen oder Voraussetzungen notwendig - Anfänger*innen und Yoga-Erfahrene sind willkommen. Die Teilnahme an allen Einheiten wird empfohlen, ist aber natürlich freiwillig. Die Bereitschaft zur vollen Eigenverantwortung ist erforderlich, mit der Anmeldung und Bezahlung des Seminarbeitrags erklären sich die Teilnehmer*innen damit einverstanden!
Wir empfehlen baldige Anmeldung, die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Seminarbeitrag: € 390,00

inklusive umfangreiche Information und Unterlagen,
Bezahlung bei Anmeldung durch Überweisung.

UNTERBRINGUNG im Weissenseerhof **bitte selbst organisieren**:
www.weissenseerhof.at, rezeption@weissenseerhof.at, Tel. +43 4713 2219
Neusach 18, 9762 Weissensee
Angebot: 6 Nächte gesamt pro Person im Einzelzimmer € 619,80 inkl. Ortstaxe,
Verlängerungsnächte € 118,00 pro Person/Nacht,
inkludierte Leistungen siehe Homepage.