WEGE WEBEN... BasenGenuss



Auszeit und genussvolles Fasten am Weissensee

YOGA - GEHEN - MEDITATION - BASENESSEN

begleitet von Dr. Marion Bösch

28.02. - 06.03.2027

Obergasserhof

BODY-MENTORING
Coaching und Training für Körper-Bewusst-Sein

Dr.phil. Marion Bösch
Mobil: +43 664 3356513
marion.boesch@icloud.com
www.marion-boesch.at

SEMINARINHALTE und PROGRAMM:

Sonntag, 28.02.2027: individuelle Anreise
Obergasserhof, Neusach 52, 9762 Weissensee, www.obergasser.at
16:00: Begrüßung und Einführung
18:00: Abendsuppe
KLANGENTSPANNUNG
Montag, 01.03.2027 - Freitag, 05.03.2027: **BasenGenuss**
genauer Ablauf nach Absprache vor Ort
morgens MEDITATION und YOGA
anschließend Frühstück
Freizeit - in der Natur, Sauna, Wellnessbereich
12:00: GANZHEITLICHE GESUNDHEITS- und ERNÄHRUNGSLEHRE
13:00: Mittagessen
Leberwickel - Ruhezeit
nachmittags YOGA, BIOENERGETIK,
je nach Wetter im Raum oder in der Natur - GEHMEDITATION
18:00: Abendsuppe
optional MEDITATION & MANTREN, KLANGENTSPANNUNG, Ausklang in Stille
Samstag, 06.03.2027:
morgens MEDITATION und YOGA
anschließend Frühstück
Abschluss-Runde
Ende ca. 12:00

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-Übungen 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. So wird der Effekt des Basenfastens ideal unterstützt.
Die Bereitschaft zur vollen Eigenverantwortung ist erforderlich, mit der Anmeldung und Bezahlung des Seminarbeitrags erklären sich die Teilnehmer*innen damit einverstanden!

Anmeldung bis Ende Jänner 2027! www.marion-boesch.at

Seminarbeitrag: 490,00 inklusive umfangreiche Information und Unterlagen,
(AT97 2081 5018 0040 2974, BIC: STSPAT2GXXX)

Unterkunft bitte selber buchen:
Obergasserhof, www.obergasser.at, info@obergasser.at, +43 4713 2265
EZ 143,00, DZ 133,00, inkl. Basenessen und Getränke, Wellness
(exkl. Ortstaxe 4,50/P/N)

Weitere Informationen:
marion.boesch@icloud.com, WhatsApp +43 664 3356513