

Fasten & Waldbaden

Brauchst Du eine Auszeit für Körper, Seele & Geist ?

Reinigung & Klärung , eine Reise zu Dir selbst, heilsame Berührungen, die aus der Natur kommen. Das Fasten nach Dr. Buchinger reinigt bis in die Zellen und schenkt Deinem Körper ein natürliches Anti Aging. Fasten stärkt das Immunsystem, stärkt die Selbstheilungskräfte, die Essenz des Fastens, ist der Gewinn im Verzicht. Das Waldbaden schenkt Ruhe & Gelassenheit.

Tauche ein in Dein persönliches Fasten Erlebnis:

- das Herz öffnen – Herz Meditationen
- Waldgeflüster – Innere Stimme wahrnehmen
- Achtsamkeit & Neuordnung
- Rückverbindungen zur Natur
- Neueinstimmung der Ernährung
- Gedankenhygiene – Loslassen
- Körperübungen – Kneipp Ansätze + Rituale
- Genuss – Hingabe – Lebensfreude