

Fasten in der Uckermark

08.11.2024 BIS 16.11.2024

Nimm Dir eine Auszeit, lasse bewusst den Alltag hinter Dir und begib Dich auf Deine eigene Fastenreise - eine besondere Reise zu Dir selbst.

Genieße die Natur der beschaulichen Uckermark, Sorge für Dich, in dem Du Dich umsorgen lässt.

Probiere während des Fastens u.a. Yin Yoga, Atemtherapie, sanftes Faszientraining, Eisbaden, Meditationen, badische Fußbäder und Klangentspannungen aus und lasse Dich in die Welt der Ruhe und Gelassenheit führen.

Wir umsorgen Dich, Du sorgst für Dich selbst!

- Ablaufplan inkl. Rezepte für die Entlastungstage
- 7 volle Fastentage
- inklusive oben aufgeführter Tagesangebote
- täglich frisch gepresster Saft und frisch zubereitete Gemüsebouillon
- gemeinsames Fastenbrechen
- Ablaufplan inkl. Rezepte für die Aufbau tage
- 8 Übernachtungen im Einzelzimmer in den Seebungalows des Schließhofes in Lychen

Ausgleich pro Person 1199,- €



Weitere Informationen erhältst Du gern im persönlichen Austausch

MaLi Memoriam / Marleen Littmann

0151/202544 oder E-Mail an: mali.memoriam@mail.de

KalyaniHerzZeitYoga / Kathrin Rach

0172 3244926 oder E-Mail an: kalyani.yoga@freenet.de

