



Energie – Detox – Tage und Glück Yoga im Schloss Thannegg



Gerti Kos

Jasmin Glück

Sie haben Lust auf Fasten und wollen aber auf **NICHTS verzichten**? Staunen Sie, welche Fülle Sie erfahren werden, wenn Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren!

Finden **Sie zurück zu Ihren Wurzeln**, wie bei einer **NEUGEBURT mitten im Leben!**

ERLEBEN Sie einen Urlaub der anderen Art, entgiften, entschlacken Sie Ihren Körper, tanken Sie Energie im idyllisch verträumten Schloss, genießen Sie eine wunderschöne Berglandschaft, und erleben Sie, wie groß der Luxus im Verzicht steckt

Schenken Sie sich täglich ein Lächeln und entdecken Sie, wie Sie mit Fasten und Yoga zu mehr **BEWUSST- SEIN, ZUFRIEDENHEIT** und **LEBENSQUALITÄT** finden.

Gründe für eine Körperreinigung gibt es viele

Sind Sie gestresst oder überfordert, brauchen Sie vielleicht eine Auszeit?

Sehnen Sie sich nach Ruhe und Entspannung und wollen gleichzeitig für Ihre Gesundheit etwas tun ?

Haben Sie Freude an Bewegung?

Wenn Sie dies alles wissen und erfahren wollen, dann sind Sie bei uns richtig!

Was erwartet Sie?

- 7 tägige Begleitung durch Ihre ärztl. geprüfte Fastentrainerin
- Tägliche Kneippgüsse und Leberwickel
- Nordic Walking, Wanderung zum höchst gelegenen Kräuterbauernhof, Anlizdiagnose
- 8 x Yoga, Guten Morgen und Guten Abend Flow, Meditationen, Entspannungsübungen
- Unterlagen Körperreinigung und Ernährung mit Rezepten für die Auftage
- Persönliches Ernährungscoaching
- Beauty Abend mit Sauna, Gesichts- und Körperpeeling, Körperwickel
- auf Wunsch sind auch Massagen buchbar
- gemeinsam beenden wir die Fastentage mit einem 1. Essen und am letzten Tag mit einem kleinen Mittagessen mit selbst gebackenem Brot und Crackers

Methodik

Wir reinigen – entgiften unseren Körper nach der wissenschaftlich fundierten Methodik Buchinger-Lütznier mit Gemüsebrühe, frisch gepressten Säften und Tees.

Wann:

Beginn: Samstag, 23. März 2019, 15:00 Uhr

Ende: Freitag, 29. März 2019, 13:00 Uhr

Gesamtkosten: € 863,-- im Einzelzimmer

€ 800,-- Einzelzimmer im Appartement

Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von mind. € 200,-- zu leisten.

Wo:

Schloss Thannegg-Moosheim, 8962 Gröbming, www.schloss-thannegg.at

Anmeldeschluss 8. Feber 2019 begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung und nähere Infos:

Gerti Kos, ärztl. dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin

www.happy-fasten.at

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts