

# ENERGIE - ERLEBNIS - TAGE IM STIFT VORAU

Gerti Kos

und

Gerhard Thorbauer

---

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 und tanken Sie **Energie und Gesundheit** im schönen Ambiente des Stiftes, begleitet von meditativen Impulsen, täglichen Spaziergängen, Ruhe und Entspannung.

## Gründe für eine Körperreinigung gibt es viele

Sind Sie gestresst oder überfordert, brauchen Sie vielleicht eine Auszeit?  
Haben Sie Ihren Körper schon einmal entgiftet?  
Haben Sie Interesse zu erfahren, wie Sie dauerhaft Ihr Gewicht halten können?  
Haben Sie schon einmal eine Körperanalyse gemacht, möchten Sie erfahren, wie Ihr Stoffwechsel funktioniert?  
Sehnen Sie sich nach Ruhe und Erholung und wollen gleichzeitig für Ihre Gesundheit etwas tun?  
Wenn Sie dies alles wissen und erfahren wollen, dann sind Sie bei uns richtig!

## Was erwartet Sie?

- Einführung und 1. Körperanalyse mit Messung (**Metabolic Typing**)
- 8 tägige Begleitung durch Ihre ärztl. geprüfte Fastentrainerin
- Tägliche Leberwickel und Kneippgüsse
- Gymnastik, Nordic Walking
- Unterlagen Körperreinigung und Ernährung mit Rezepten für die Auftage
- Persönliches Ernährungsscoaching und 2. Körperanalyse inkl. Messung und Beratung

## Methodik

Wir reinigen – entgiften unseren Körper nach der wissenschaftlich fundierten Methodik Buchinger-Lützner mit Gemüsebrühe, Saft und Tee.

Wann: 11. – 18. Feber 2019

## Wo:

Augustiner Chorherrenstift Vorau

Kosten: € 799,--

Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von mind. € 150,-- - zu leisten

Anmeldeschluss **7.1.2019** begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung und nähere Infos:

Gerti Kos, ärztl. dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin

Tel:+43 676 42 55 003, [www.happy-fasten.at](http://www.happy-fasten.at)

**Diese Fastenwoche ist auch ambulant möglich!**  
**(Preis auf Anfrage)**