

Fasten-Seminare 2020

Frauenbildungsstätte Franzenhof e.V.

Fasten mit Yoga und Wandern

Leitung: **Tessi A. Harder**

Preis: 415 - 515 €

Monat	Termine
02	Fr. 14.02. – Fr. 21.02.2020 Fr. 28.02. – Fr. 06.03.2020
03	Fr. 13.03. – Fr. 20.03.2020 Fr. 27.03. – Fr. 03.04.2020
04	Fr. 10.04. – Fr. 17.04.2020 (Ostern) Fr. 24.04. – Fr. 01.05.2020
09	Fr. 25.09. – Fr. 02.10.2020
10	Fr. 09.10. – Fr. 16.10.2020 Fr. 23.10. – Fr. 30.10.2020

Anmeldungen unter: anmeldung@franzenhof.de

Gefastet wird fünf Tage mit Tee, Wasser, Gemüse- und Obstsaften. Morgendliche Yogaübungen unterstützen den Fastenstoffwechsel und fördern die Selbstwahrnehmung, das Wohlfühl und die Fitness. Dies ist eine Zeit des Innehaltens, in der Verhaltensmuster und Wichtigkeiten überprüft und ggf. neu bewertet werden können. Die täglichen Wanderungen und das abendliche Yoga unterstützen die körperliche und seelische Regeneration. Dieser „Kururlaub“ ist ein ganzheitliches Auftanken, stärkt das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude.

Kontakt
Frauenbildungsstätte Franzenhof e.V.
Franzenhof 1, 16269 Wriezen
T: 033456 / 71522
Email: info@franzenhof.de