



Langes Frauenwochenende Detox & Yoga

Im September 2019 findet wieder ein langes Frauenwochenende Detox & Yoga statt. Von **Freitag, 20. September bis Montag, 23. September** ist unser Wochenendzuhause mitten in der Natur. Der luxuriös umgebaute und charmante Bauernhof verfügt über eine große Terrasse mit Weitblick, eine Außen Sauna zum Wohlfühlen und einen gemütlichen Kachelofen in den geschmackvoll eingerichteten Innenräumen. Die idyllische Umgebung mit zahlreichen Wanderwegen längs Wald und Fluss beginnt direkt vor der Haustür.

Kurz gesagt, in purem Luxus dürfen wir unseren Körper tiefenreinigen und uns aufs Neue mit ihm verbinden.

Um eine echte Tiefenreinigung zu erreichen, besteht das gesamte Programm aus einer 10-tägigen Kur, die du zu Hause einfach und gemütlich beginnst und die gut in deinen normalen Tagesablauf zu integrieren ist.

Du bekommst vorbereitende Begleitung per email und ein komplettes von mir verfasstes Kochbuch mit leckeren Rezepten, um in der Woche vorher deine Ernährung gut umzustellen und langsam abzubauen. Im Laufe des Wochenendens genießt du selbst gemachte frische Säfte und Smoothies. Danach bekommst du von mir einen schrittweisen Plan, um deine Ernährung wieder auf eine gesunde Weise aufzubauen.

Detoxen ist kein Boot camp und wir werden nicht nur schmackhafte Säfte und Smoothies genießen, sondern auch (sanftes)Yoga, (geleitete) Meditationen, Klangschalensessions, Wanderungen in der Natur, Sauna und Quality Time für dich selbst.

Fasten fördert deine innere Klarheit und Stille. Im Verlauf dieses Prozesses fühlst du dich energiereicher und brauchst du weniger Schlaf.

In den ersten paar Tagen des Fastens kannst du dich verletzlich und angreifbar fühlen. Darum ist dieses Wochenende nur für „Mädchen“ gedacht und steht im Zeichen von "Schwesternschaft": eintauchen in die weibliche Energie, in der wir einander unterstützen und gleichzeitig Sein lassen. Dich selbst und die Freundschaft mit deinem Körper (wieder) entdecken und festigen.

Nach Ablauf des Wochenendes kannst du dich jederzeit mit Fragen an mich wenden, die beim Hereintritt ins tägliche Leben aufkommen können. Ich begleite dich gerne beim Her- strukturieren deines Ernährungsmusters und anderen Dingen, in denen du Begleitung gebrauchen kannst.

Max. Teilnehmer: 6

Beitrag: € 355,- (Doppelzimmer mit eigenem Bad)

€ 335,- (Doppelzimmer mit geteiltem Bad)

Inbegriffen: Aufenthalt in der Villa
Säfte & Smoothies,
Yogastunden, Meditationen & übriges Programm
Vor – und Nachbegleitung

Nicht inbegriffen: Reisekosten

Anmeldung: via artvlinder@hotmail.com,

Deine Anmeldung ist gültig, sobald deine Anzahlung von € 150,-
überwiesen ist auf

[Fantastree, rek.nr NL37 TRIO 0212 2628 23 "Detox & Yoga Ardennen Dinant"](#)

