

Langes Frauenwochenende Detox & Yoga

Da das Pilotprojekt "Heilfasten mit frischen Säften kennenlernen" so großen Anklang gefunden hat, findet 2018 wieder ein langes Frauenwochenende Detox & Yoga statt. Von **Freitag, 13. April bis Montag, 16. April** dürfen wir dieses Mal ein komplettes Wellness-Cottage in den Belgischen Ardennen in der Nähe von Monschau unser Wochenendzuhaus nennen.

Unser Palast verfügt über 7 Doppelzimmer mit eigenem Bad. Es gibt einen großen Wellness-Bereich mit 2 Saunen, (Regen) duschen und großzügigem Jacuzzi mit Blick auf unseren Patio. Die Innenausstattung verwöhnt uns mit 3 Feuerstellen und diversen gemütlichen Sitzcken. Draußen auf unserem geräumigen Patio mit meditativer Wasserstelle gibt es einen weiteren Kachelofen. In der weitläufigen, idyllischen Umgebung findest du ein variiertes Angebot an Wanderwegen. Kurz gesagt, in purem Luxus dürfen wir unseren Körper tiefenreinigen und uns aufs Neue mit ihm verbinden.

Du bekommst vorbereitende Begleitung per email, um in der Woche vorher deine Ernährung gut umzustellen und langsam abzubauen, so dass du während des Wochenendes keinen Hunger leiden wirst. Im Laufe des Wochenendes genießt du (neue) Rezepte für frische Säfte und Smoothies und kannst du die Erfahrungen des letzten Wochenendes vertiefen oder neu erleben, wenn du noch keine Erfahrung hast.

Nach Ablauf des Wochenendes bekommst du von mir einen schrittweisen Plan, um deine Ernährung wieder auf eine gesunde Weise aufzubauen.

Detoxen ist kein Boot camp und wir werden denn dann auch nicht nur schmackhafte Säfte und Smoothies genießen, sondern auch (sanftes)Yoga, (geleitete) Meditationen, Klangschalensessions, Stille Wanderungen in der Natur, knisternde Feuer, unsere luxuriösen Saunen und das Jacuzzi.

Die Frage "Was ist Ernährung eigentlich?" wird aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Nicht nur die Tätigkeit des Essens selbst, sondern auch die Bedeutung von Ernährung auf mentalem, emotionalem, und Seelengebiet.

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 "Schwesterschaft": 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.

Samstag und Sonntag gibt es die Möglichkeit, eine Massage bei mir zu buchen. (da ich nur eine am Tag geben kann, sind nur 2 buchbar)

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: 13

Beitrag: € 345,- (Doppelzimmer mit eigenem Bad)

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

Nicht inbegriffen: Reisekosten

Massagen

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 weekend Ardennen"