



Fasten-Genuss – Brigitte Eduardoff

Fasten nach Buchinger/Lützner

im **Thermenhotel Das Gutenbrunn in Baden bei Wien**

7 Übernachtungen inkl. Fastenverpflegung, Betreuung und Kursgebühr
Benützung der Römertherme mit direktem Zugang inkludiert

DAS ERWARTET SIE:

- einfühlsame Fastenbegleitung, Austausch und Motivation

FASTEN

- Fastenverpflegung nach **Dr.Buchinger/Dr.Lützner** - Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau
- Kräutertees und frisches Wasser ganztags zur freien Verfügung
- Information rund ums Fasten, Fasten als Jungbrunnen, Funktion der Autophagie

INTEGRATIVE ERNÄHRUNG – GENUSSVOLL ESSEN

- Impulse für bewusste Ernährung
- Information zu Säure-Basen-Haushalt, Vollwerternährung und Darmgesundheit
- Empfehlungen für eine nachhaltige genussvolle Ernährungs- und Lebensstilumstellung
- Tipps für den Alltag
- Rezepte für die Zeit nach dem Fasten

FASZIEN-YOGA und ROLLMASSAGE nach LIEBSCHER-BRACHT

- Sanfte Dehnungen, fließende Bewegungen, intensives Spüren des Körpers sind die Elemente des Faszien-Yogas, das sich auch im Alltag als effektives Bewegungstraining für nachhaltige Schmerzfreiheit leicht integrieren lässt
- mit der Faszien-Rollmassage wird das Gewebe auf die nachfolgenden Übungen vorbereitet

BEWEGUNG

- **Morgenspaziergänge**
- **Wanderungen** durch den Wienerwald und die Weinberge der Thermenregion
- **Smovey®-Bewegungstraining** für Kräftigung, Ausdauer, Muskelaufbau, Mobilisierung, Koordination und zur Anregung des Fettstoffwechsels

ENTSPANNUNG & ACHTSAMKEIT

- Meditationen
- Phantasiereisen
- Körper- und Achtsamkeitsübungen
- Sinneswanderungen
- Atemübungen

ZEIT FÜR MICH - ausreichend Freiraum, Ruhe, Stille und Zeit für sich selbst, fastenunterstützende Körperanwendungen

Faszienrollen, Smovey®-Ringe und Nordic Walking Stöcke werden während der Fastenwoche von mir kostenlos zur Verfügung gestellt.

Bei Fragen zur Fastenwoche kontaktieren Sie mich bitte telefonisch unter **M: +43 664 191 41 06**