

Fastenwoche und Detox Yoga vom 17.11. - 23.11.2019

Entschlacken, Loslassen, Ballast abwerfen, zum Jahresende zur Ruhe kommen, Entschleunigen, achtsam den eigenen Körper spüren, alltägliche kleine Wunder und Seelenstreichleinheiten genießen und bewusst mit allen Sinnen wahrnehmen inmitten der Sächsischen Schweiz...

Genauer...

in der toskanischen Schweiz. Direkt gegenüber der Toskana Therme in Bad Schandau.

Im kleinen aber feinen Hotel Albergo Toscana mit italienischem Flair kannst du deine bewußte Auszeit vom Alltag genießen!

Es stehen 6 Doppelzimmer und 5 Suiten / Familienappartments zur Verfügung.

Fastentee und -Suppe werden im Wintergarten mit Blick ins Grüne eingenommen.

Die täglichen Detox – Yogaeinheiten finden in einem extra Raum mit italienischem Charme und Fußbodenheizung zum Wohlfühlen und bei sich ankommen statt.

Kleine Wanderungen von 2 - 2 ½ h machen den Kopf frei und lassen die Gedanken fließen.



Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne seiner Körperzellen, seine Seele und seinen Geist.
Dr. Hellmut Lütznert

- Wann: 17.11. - 23.11.2019
- Wo: Hotel Albergo Toscana
Sächsische Schweiz
Rudolf – Sendig – Str.17
01814 Bad Schandau
- Tel.: 035022 91671
INFO@ALBERGO-TOSCANA.DE
- Seminarinhalt: Yoga, Atem – und Reinigungsübungen, Meditation, Tiefenentspannung, Wandern
- Seminarleitung: Katja Augustin
Krankenschwester, Yogalehrerin (BYV), Fastenleiterin
- Tel.: 0176 72366411
seelenhauchkatja@web.de
- Seminarkosten: Frühbucher bis 31.07.2019 275,-€
ab 1.8.2019 295,-€
Direkt bei Seminarleitung buchen!
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt.
- Übernachtung: 240,-€ im EZ
(6 Nächte) 450,-€ im DZ
zzgl. 1,-€ Kurtaxe pro Tag
Buchung direkt über Hotel!

Nähere Informationen zum Ablauf gern über www.kunsttherapie-seelenhauch.de

