

Heilfastenkur nach Buchinger von 14. – 22. Mai 22

Fasten wirkt auf vielfältigste Weise positiv auf Körper, Geist & Seele. Während der 9 tägigen Fastenkur wird an fünf Tagen auf feste Nahrung verzichtet.

Der Körper kann sich dadurch von körperlichem und seelischem Ballast befreien. Fasten ist eine Zeit zum Innehalten – es fördert Klarheit, öffnet die Sinne & die Herzlichkeit.

Die Kur beinhaltet:

- Durchgehend fachkundige Begleitung.
- Ein persönliches Vorbereitungsgespräch.
- Ein ausführliches Skript.
- Abführsalz zur Darmreinigung.
- Entgiftende Kräuterteemischung.
- Eine gemeinsame Wanderung über den Eidenberger Lusen zum Bärnloch in Wegscheid.
- Ein gemeinsamer meditativer Abend **bei Desireé Inniger-Höfler (Heilpraktikerin für Psychotherapie & Mentaltrainerin)** für die mentale Ausgeglichenheit
- Mentaltraining für Zuhause und per Audio
- Yoga bei Gabriele Janjic - **zertifizierte Yogalehrerin – Online**

222 €



Mentale Fastenbegleitung

Du bist viel stärker als Du jemals gedacht hast

Mein Programm bietet Dir die Möglichkeit mit Mentaltraining durchzuhalten und Deine Fastenzeit zu einem einzigartigen Erlebnis zu machen. Der Mensch denkt 40.000 - 80.000 Gedanken pro Tag. Diese Gedanken sind maßgeblich entscheidend wie wir uns fühlen.

Das Mentaltraining hilft Dir dabei ...

- Deinem Körper beim Entgiftungsprozess zu 100% zu unterstützen
- Deine Gedanken zu reinigen um positiv und kraftvoll zu denken
- über Dich hinaus zu wachsen
- Dich vital, leicht und gesund zu fühlen
- gelassen und entspannt Deine Zeit zu genießen
- Deine innere Fülle zu entdecken
- Dein Ziel zu fokussieren
- nach der Fastenkur Dein optimales Gewicht zu finden und zu halten

Um dieses mit Leichtigkeit zu erreichen...

...bekommst Du ein Mentaltraining an die Hand auf Papier und per Audio damit Du Dir in jeglicher Lebenslage Deinen "Espresso" an positiver Gedankenkraft holen kannst .

Treffen in der Gruppe am Mittwoch 18. Mai 22

in der Praxis Genius in Hauzenberg

Mitbringen: Bequeme Kleidung und Vorfreude :-)

Desireé Inniger Höfler

HP Psychotherapeutin, Dipl. Hypnosetherapeutin & Mentaltrainerin



Praxis Genius

Röhrendobl 10

94051 Hauzenberg

Mobil 0151 46263238

sunshine_dh@web.de

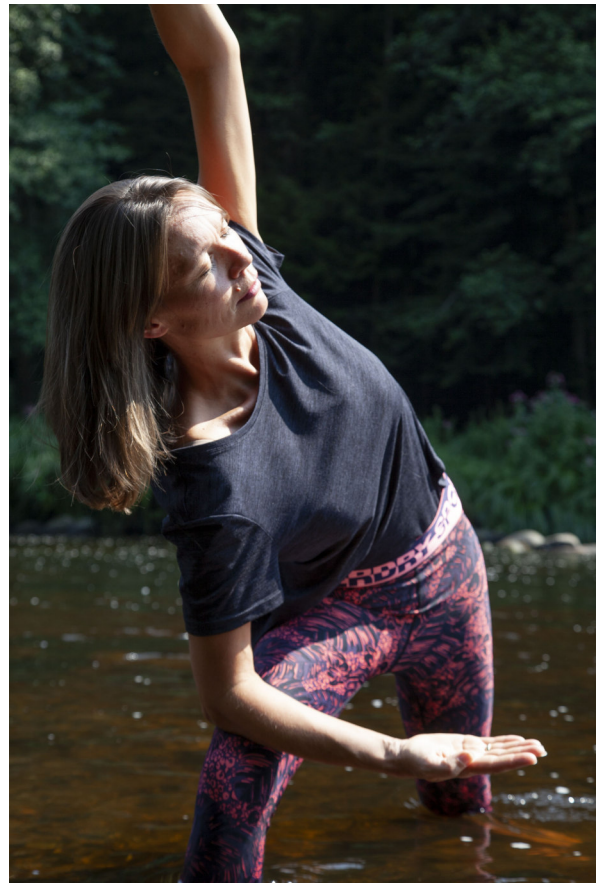
www.praxisgenius.de

Yoga

Die äußeren Umstände laden momentan nicht dazu ein, sich gut zu fühlen. Trotzdem dürfen und sollen wir uns innerlich frei fühlen und zu mehr Fülle im eigenen Leben finden.

Dem Körper tut es somit in vielerlei Hinsicht gut, sich von psychischem und physischem Ballast zu befreien. Mit mehr Leichtigkeit durch das Leben gehen und zur Ruhe zu kommen.

Mit leichten Körperübungen unterstützt uns Yoga, den Kontakt zur inneren Quelle zu spüren und zu stärken.



**Gabriele Janjic - Yogalehrerin BDY/EYU
Yogalehrerin des Yogaweges unter R. Sriram
Dozentin an der VHS Straubing-Bogen**

Es werden zwei mögliche Online -Termine angeboten.