

Jahreszeitenwege

seminare • training • coaching



Westerhever
Leuchtturm



Bio-Hotel
Miramar



Qi Gong
am Strand



Basischer
Genuß

Basenfasten an der Nordsee

- 17. Februar bis 23. Februar 2019
- 13. April bis 19. April 2019
- 28. April bis 04. Mai 2019
- 01. September bis 07. September 2019
- 20. Oktober bis 26. Oktober 2019

Bio-Hotel Miramar**** in Tönning



Jedem Fasten wohnt ein Zauber inne...



Andrea Kalles

- Gesundheitsberaterin
- Qi Gong Lehrerin
- Fastenleiterin (AGL)
- Ernährungscoach (AGL)
- Natur- u. Landschaftsführerin
- Diplom-Volkswirtin

Erleben Sie eine erholsame Gesundheits- und Genusswoche mit leckeren basischen Köstlichkeiten, interessanten Ausflügen und viel frischer Nordseeluft im Unesco-Weltkulturerbe Wattenmeer!



Inklusivleistungen Basenfastenwoche

- 6 Übernachtungen im Bio-Hotel Miramar****
- 6 Tage Basenfasten
- Professionelle Fastenbetreuung
- Täglich 3 basische Bio-Mahlzeiten inkl. Getränke
- 5-tägiger Qi Gong Kurs der Vier Jahreszeiten
- Täglich 8 chinesische Gesundheitsübungen
- (Nordic-) Walking mit Anleitung
- Strandwanderung in Skt. Peter Ording
- Achtsamkeitsübungen, Sehtraining, Meditation
- Ausflüge (je nach Wetterlage) z.B. Fahrradtour, Wattwanderung, Besuch des Multimar Wattforums, Sinnespark, friesische Schafskäserei
- Informationen /Impulse zum Thema: Fasten · Ernährung · Bewegung · Leben in Balance
- Fastenleitfaden und Fastenmappe



Gesamtpreis Fastenwoche

p.P: DZ: 865,00 EUR

EZ: 995,00 EUR

Information und Anmeldung:

Bio-Hotel Miramar****

www.biohotel-miramar.de · 0 48 61 / 90 90
oder

Jahreszeitenwege

Andrea Kalles · Dorfchaussee 11 · 23623 Lebatz

01 72 / 6 55 07 88 · info@jahreszeitenwege.de

www.jahreszeitenwege.de