

Kursbeitrag inkl. Fastenpauschale: € 295,00,
zuzüglich Nächtigungskosten

Zimmerpreise/Person/Tag:
im Doppelzimmer mit Dusche/WC: 26,50
im Doppelzimmer mit Etagendusche/-WC: € 21,50
Einbettzimmerzuschlag: € 8,00



Information und Buchung:

Bildungshaus Stift Zwettl
Stift Zwettl 1
3910 Zwettl
(T): 02822 202 02-25
(E): bildungshaus@stift-zwettl.at
(I): www.stift-zwettl.at

HILDEGARDFASTEN und YOGA im Bildungshaus Stift Zwettl

“Der Seele größter Freund ist’s,
im Leibe wirksam zu sein.
Werdet sinnlich,
denn dadurch findet ihr den Sinn eures Leben.”

Hildegard von Bingen

**Donnerstag, 27. Juli 2017, 16.00 Uhr
bis
Sonntag, 30. Juli 2017, 10.00**

Anmeldeschluss: 6. Juli 2017

HILDEGARDFASTEN und YOGA
im Stift Zwettl
mit
Beatrix Wondraczek & Mag. Eva Kuba

Das Fasten nach Hildegard von Bingen ist ein sanfter Weg der körperlichen und geistigen Reinigung. Die Fastensuppe, Tees und speziellen Heilkräuter verbessern unsere Gesundheit und heben die innere Lebensfreude. Das Hildegardfasten bedeutet weit mehr als nur Verzicht auf Nahrung, sondern es öffnet Tore zu inneren Räumen und zu bisher unentdeckten Stärken. In der Gemeinschaft geborgen ist das Hildegardfasten eine wunderbare seelische-geistige Klärung.

Gönnen Sie sich im wunderschönen Waldviertel Tage der Einkehr mit Fasten und Yoga in ausreichender Ruhe und Zeit für sich selbst. Yoga unterstützt den Reinigungsprozess und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Durch sanfte und aktivierende Körperübungen, behutsame Atemübungen und Entspannungstechniken bekommen Sie ein besseres Gefühl für Ihren Körper!

Für ein gutes Gelingen unterstützen die Fastentage Yoga, Meditationen, kleine Wanderungen sowie Entspannungsübungen und Phantasiereisen.

Freuen Sie sich auf:

- Hildegardfasten mit Fastensuppe, Tees und speziellen Heilkräutern
- sanfte Yogaübungen
- Entspannungsübungen
- Meditationen
- Kraft tanken für den Alltag
- Leberwickel
- Spaziergänge im wunderschönen Waldviertel

Bitte mitbringen:

- bequeme, lockere Kleidung
- Matte und Decke

Es begleiten Sie:

DGKS Beatrix Wondraczek, MAS;

zert. Fastenleiterin, Dipl. Gesundheits- & Krankenschwester, ganzheitliche Gesundheitsberaterin, Holsitic Pulsing, Breuss, Schröpfen, Shiatsu, seit über 20 Jahren eigene Fastenerfahrung, Seminarleiterin in der Erwachsenenbildung

www.maskenlos.at, beatrix.wondraczek@maskenlos.at

Mag.^a Eva Kuba;

Yogalehrerin (international zertifiziert 300 +), Systemische Trainerin, Coach, Mediatorin und Systemische Strukturaufstellerin

office@evakuba.at