

Wachauer Fastenretreat



mit Silvia und Georg Wöginger



Programm:

Täglich Yoga und Energieübungen, Abendmeditation, Gesprächsrunden, Yogareinigungen und Vorträge über spezielle Entgiftungsanwendungen, 1 Massage inkl.

green Power detox Saftfasten:

Langsames Reduzieren und Aufbauen mit Saftfasten

1. Tag (Anreise) Obst, Smoothies, Salat, verschiedene Superfood
2. Tag Smoothies, frisch gepresste Säfte
- 3.-6. Tag frisch gepresste Säfte, green powerdetox Säfte
7. Tag Gemüse, Salate, Suppen, Superfood
8. Tag Obst, Säfte, Smoothies, Salat (Abreise)

ree Green Power Detox

Das Geheimnis bei diesem Retreat ist die sanfte Reduktion ohne Anstrengung und Leid durch die Grundversorgung mit high energy detox Säften. Wir schauen darauf, nicht in eine mögliche Fasten-Übersäuerung zu kommen. Das bewirkt ein angenehmes Fastengefühl ohne zu Hungern. Lernt der Körper wieder seine Fettreserven zu reduzieren, können wir auch die gefährlichen Organ- und Arterienverfettungen reduzieren.

Wir lernen auch andere Energiequellen anzuzapfen, als nur die aus der Nahrung, sowie spezielle Yoga und Kneipp Reinigungen in der Praxis.

Nahrungsreduktion ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine spirituelle Erfahrung und Öffnung. Wir freuen uns schon darauf diese Erfahrung mit euch teilen zu dürfen.

6.-13.4. 2017

Winjana Seminar Zentrum

Wösendorf in der Wachau

www.winjana.at www.innere-ruhe.at

25% Ermäßigung bei Buchung bis 1.3.2017

Pauschale p. P. € 1190 (DZ), 1246,- (EZ), € 1176,- (3Z)

Anmeldung: office@innere-ruhe.at oder +43 699 12 17 12 21