



Unsere gemeinsame Zeit in der SHAMBALA~Praxis die Wohlfühloase mit Herz
 Deeper Pfad 2, 13503 Berlin-Heiligensee Wegbeschreibung: shambala-praxis.com

Freitag 06.04.2018 17.00 – 20.00 Uhr	Kennenlernen der Gruppe, Einstimmung auf die Wohlfühl~Fastenwoche mit einer Meditation „innere Reise“, Thema: detaillierte Einführung, fastenunterstützende Maßnahmen (Leberwickel, Trockenbürste etc.), Besprechung der individuellen Abführmaßnahme, Fragen/Antworten
Samstag 07.04.2018 16.00 – 19.00 Uhr	Abführmaßnahme <u>zu Hause</u> am Morgen! Treffen: 16.00 h Gruppenaustausch Frische Fastenbrühe Thema: Wichtigkeit der Bewegung & Entspannung beim Fasten Bewegungseinheit – Waldwanderung und Gymnastik
Sonntag 08.04.2018 10.00 – 13.00 Uhr	Bewegungseinheit – Waldwanderung zur „Zwergenwiese“ mit Entspannungs- & Atemübungen Frisch gepresster Saft Gruppenaustausch Thema: Körperpflege beim Fasten
Montag 09.04.2018 16.30 – 18.00 Uhr Yogakursoption 18.30-20 h	Gruppenaustausch Frisch gepresster Saft Bewegungseinheit
Dienstag 10.04.2018 9.00 – 10.30 Uhr Yogakursoption 11-12.30 h Sowie 17.45 – 19.15 h	Morgengymnastik mit Entspannungsübungen vom Qi Gong Gruppenaustausch beim Tee
Mittwoch 11.04.2018 18.00 – 20.00 Uhr	Leichte Yogaübungen 18.15-18.45h mit Cornelia Frische Fastenbrühe Infos: Ernährung an den Auftage, Ernährungstipps, Säure-Basenhaushalt
Donnerstag 12.04.2018 9.00 – 11.00 Uhr	Gruppenaustausch beim Tee Bewegungseinheit – Waldwanderung zur „Zwergenwiese“ und Atemübungen
Freitag 13.04.2018 Uhrzeit nach Rücksprache der Teilnehmer (vormittags oder nachmittags 4 Std.)	Gemeinsames Fastenbrechen mit einen Bio-Apfel, Detaillierte Informationen Vollwerternährung inkl. Rezepten, Fragen/Antworten Abschlussrunde und stärkende Yoga-Sonnengrüße

Kompletter Seminarpreis inkl. Verpflegung vor Ort, Unterlagen und Entspannungseinheiten
 177 Euro
 Teilnehmerbogen sowie Infobrief inkl. Fasten-Checkliste werden zur Vorbereitung nach der Anmeldung gesendet.

Zusätzliche Yoga-/Meditationskurse (Kapazitäten sind zu erfragen) 13 €/1,5 Stunde
 Entschlackungsmassage zum Fasten-Vorzugspreis (10.10.-28.10.2017) 1 Stunde 59 € (statt 70 €)