



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

Freitag 26.04.2019 17.00 – 20.00 Uhr 1. Entlastungstag	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 27.04.2019 2. Entlastungstag	Kein Treffen Zeit für Vorbereitungen wie z.B. letzte Einkäufe
Sonntag 28.04.2019 1. Fastentag	Kein Treffen Abführmaßnahme <u>zu Hause</u> am Morgen! Nehmen Sie sich nichts weiter vor ☺
Montag 29.04.2019 16.30 – 18.00 Uhr Yogakursoption 18.30-20 h 2. Fastentag	Gruppenaustausch Frisch gepresster Saft Thema: Körperpflege beim Fasten Atemübungen
Dienstag 30.04.2019 9.00 – 10.30 Uhr Yogakursoption 11-12.30 h Sowie 17.45 – 19.15 h 3. Fastentag	Morgengymnastik mit Entspannungsübungen vom Qi Gong Gruppenaustausch beim Tee Thema: Wichtigkeit der Bewegung & Entspannung beim Fasten
Mittwoch 01.05.2019 18.00 – 19.15 Uhr 4. Fastentag	Gruppenaustausch Leichte Yogaübungen 18.15-18.45h Frische Fastenbrühe
Donnerstag 02.05.2019 9.00 – 11.00 Uhr 5. Fastentag	Gruppenaustausch Frisch gepresster Saft Bewegungseinheit – Waldwanderung zur „Zwergenwiese“ und Atemübungen
Freitag 03.05.2019 17.00 – 19.00 Uhr 6. Fastentag	Gruppenaustausch Infos: Ernährung an den Auftage, Ernährungstipps, Säure-Basenhaushalt Bewegungseinheit – Ausflug zum Wasser mit Entspannungs- & Atemübungen
Samstag 04.05.2019 9.00 – 12 Uhr 1. Auftage	Gemeinsames Fastenbrechen mit einem Bio-Apfel, Detaillierte Informationen Vollwerternährung inkl. Rezepten, Fragen/Antworten Abschlussrunde und stärkende Yogaübungen

Kompletter Seminarpreis inkl. Bio-Verpflegung vor Ort, Unterlagen und Entspannungs- und Bewegungseinheiten: 199 Euro (Ermäßigung nach Absprache möglich)  
 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 (23.04.- 09.05.2019) 1 Stunde 59 € (statt 70 €)