

Anmeldung
und weitere Information:

**Klassische
Homöopathie
Kräuterheilkunde
Brigitte Auer**

**Heilpraktikerin
geprüfte Kräuterführerin**

Ulmenstraße 28
97084 Würzburg-Rottenbauer
Telefon: (0931) 66079828

E-Mail: info@heilpraxis-auer.de

www.heilpraxis-auer.de

Heilfasten FASTENWandern 2025

Bist Du offen, neugierig und interessiert?



Wünschst Du Dir eine Veränderung
in Deinem Leben?
Dann hast Du vielleicht Lust,
etwas Neues kennen zu lernen...

Heilfasten

Berufsbegleitendes Heilfasten

inspiriert durch Hildegard von Bingen

„ jeder kann seine Ziele erreichen
wenn er denken kann, wenn er warten kann,
wenn er fasten kann“
Hermann Hesse (Siddartha)

Sonntag, 06.04.25 bis Samstag, 12.04.25

Beginn **19:00** Uhr , Ende ca. **21:00** Uhr

7 Tage Fasten zuhause

4 mal Treffen in der Gruppe

(erstes Treffen am Sonntag, danach jeden 2. Abend)

Beginn mit leichten Körperübungen an der frischen Luft

Austauschrunden

Entspannung für Körper, Seele und Geist

gemeinsames Fastenbrechen als Ritual

Was bringe ich mit?

Bequeme Kleidung, Wolldecke, Socken, Teetasse, Yogamatte

Ausgleich: 120,00 €

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Seminarort:

Raum 5 , Ayurveda und Yogazentrum

97286 Sommerhausen,

Rathausgasse 5

Es erwartet uns ein besonders gemütlicher Wohlfühlort.

Treffpunkt um 19:00 Uhr, Main-Parkplatz am Hotel ANKER (Maingasse 2)

Wir gehen dann vom Parkplatz aus gemeinsam zum Seminarraum.

FASTENWandern in Würzburg und Umgebung

Fasten und Wandern zugleich – das ist Urlaub für
Körper, Geist und Seele. Viel frische Luft und
Bewegung laden ein, mit Gelassenheit abzuschalten.

Montag 02.06.2025 mit Samstag 07.06.2025

Beginn **10:00** Uhr

Ende ca. **14:00** Uhr

In unserer gemeinsamen Fastenwoche genießen wir mit Ruhe und
Zeit die schöne fränkische Landschaft. Die Natur inspiriert und erdet
uns. Unser Stoffwechsel wird wieder in Schwung gebracht und ein
herrliches Wohlgefühl durchströmt den Körper. Morgens in der Natur
unterwegs sein und den restlichen Tag zuhause entspannen – ein
unkomplizierter Kurzurlaub!

Körper, Seele und Geist sagen DANKESCHÖN

Genug Trinkpausen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Meditation,
gemeinsamer Austausch, Kennenlernen von Wildkräutern ergänzen
das Outdoorprogramm.

was bringe ich mit?

Wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, 1-2 Liter Fastentee als Proviant

Treffpunkt:

Wü-Rottenbauer, Details werden bei Anmeldung mitgeteilt!

Ausgleich: 180,00 €

**Bei anhaltendem Regenwetter entscheiden wir gemeinsam das
weitere Vorgehen.**