

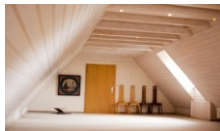


Fastenkurwoche im Kloster St. Maria in Esthal 07. - 13. Mai 2012

FASTEN * WANDERN * YOGA

Im Herzen des Pfälzerwaldes gelegen bietet das Kloster St. Maria in Esthal den Rahmen für eine intensive Reinigungswoche. Das Fasten nach Dr. Buchinger verbunden mit herrlichen Wanderungen im Pfälzerwald mit seinen romantischen Burgen, Yogaübungen die den Reinigungsprozess unterstützen, Entspannung und Meditation die deinen Geist befrieden, bringen Körper Geist und Seele in Einklang !

THERATEAM *yogaulty* Niederhohl 5, 76863 Herxheim Tel.07276/918550 www.Thera-Team.de



Am Anfang der Fastenkur steht die Darmentleerung, welche den Reinigungsprozess in Gang setzt, das Hungergefühl verschwindet fast gänzlich. Gefastet wird mit einer wohlschmeckenden Fastenbrühe, die vor Ort aus frischem Gemüse und Kräutern vom Klosterkoch zubereitet wird, sowie mit Bio-Säften und Tee. Als optimale Ergänzung dazu steht das rechte Maß an Bewegung welches durch tägliche Wanderungen (5-20 km), morgendlichen Yoga-warm-up-Sequenzen im wundervollen Klostergarten, achtsame Yogastunde am Nachmittag erreicht werden. Der nötige Raum um dich deinen Sinnen zu öffnen, nach Innen zu hören bietet die Möglichkeit zur Teilnahme an der morgendlichen Andacht, an den heiligen Messen sowie angeführten Entspannungen und Meditationen im wunderschönen Meditationsraum des Klosters.

Unser Angebot für Sie:

Fastenverpflegung

5 geführten Wanderungen (5 km bis 20 km)

täglich 2 Yogastunden (morgens ca. 45 min und nachmittags 90 min.)

täglich geführte Entspannung und Meditation (j 2 mal tägl. 30 min)

Vorträge zum Thema Ernährung und Gesundheit

inklusive:

1 Woche im Doppelzimmer mit Dusche/Toilette zur Alleinnutzung

599,- Euro

1 Woche im Doppelzimmer/Dusche/Toilette

459,- Euro

1 Woche im Einzelzimmer *

399,- Euro

* Toiletten /Dusche auf der Etage der Einzelzimmer werden ausschließlich von den Teilnehmer der Fastengruppe benutzt.!



"Das Fasten ist der Friede des Körpers."

Petrus Chrysologus, Erzbischof von Ravenna

THERATEAM *yogaulty* Niederhohl 5, 76863 Herxheim Tel.07276/918550 www.Thera-Team.de