Rosmarie Leitgeb, Dipl. Fastenleiterin, Yoga „Gitananda“ für therapeutisches Üben,
Heilmasseurin und gewerbliche Masseurin, Humanenergetikerin; **Adresse:** 8330 Feldbach, Mühldorf 431
Kontakt: 0660/35 62 843, e-mail: rosmarie.leitgeb@gmail.com, web: www.yoga-gitananda.com

Basenfasten mit „Detox-Yoga“ für Gesunde nach Dr. Buchinger/Lützner im „Naturidyll Hotel Landhofmühle“

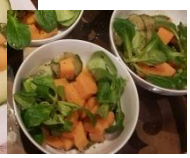
„Ein Weg zu Wohlbefinden und ganzheitlicher Gesundheit“

„Basenfasten, wie Yoga“ sind altbewährte Methoden, um **Körper, Geist und Seele** in Einklang zu bringen… - gönne dir diese reinigende und klärende Auszeit und lerne, **dir selbst „ liebevoll“ zu begegnen.** ☺

Die **„Yoga Philosophie“** lehrt die Achtsamkeit für alle Ebenen unserer Körper:

- der **Atem** beruhigt und klärt den Geist und unterstützt die Reinigung…
- **Körperübungen (Asanas)** schaffen Verbundenheit zu uns selbst und erlauben ein bewusstes Spüren und Fühlen …
- **Entspannung und Meditation** lassen uns unsere innere Schönheit und Kraft wieder entdecken…

„IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT“



Eine **„basische Ernährung“** d.h. Lebensmittel die möglichst naturbelassen (ohne Salz und Zucker) und schonend gegart sind, bilden die Grundlage der Mahlzeiten. Die Hausherrin **„Claudia Fartek“** verwöhnt uns in dieser Woche mit wunderbaren und schmackhaften Kreationen – sie sind die Basis für den Erfolg der Fastenwoche

Geeignet für : 7 bis 13 Personen, die sich selbst etwas Gutes tun möchten …

Termin: Freitag 19. – Freitag 26. April 2024 (7 Nächte) inkl. basischer Ernährung

Wo: Naturidyll Hotel LANDHOFMÜHLE

Naturidyll Hotel Landhofmühle, Windisch-Minihof 48, A - 8384 Minihof-Liebau

Anmeldung: +43 (0) 3329 / 2814 // office@landhofmuehle.at - direkt im Hotel möglich
web: http://www.landhofmuehle.at - NUR MIT NÄCHTIGUNG!

Fastenleitung: Rosmarie Leitgeb – Kopfzeile (Direktanmeldung NUR in Kombination Landhofmühle)

Basenfasten-Woche mit Detox-Yoga inkl. 7 Nächtigungen

Doppelzimmer € 870,--/pro Person /Einzelzimmer € 950,-- (plus Ortstaxe 2,5 pro Tag)

Anmeldeschluss: Mitte März 2024 / Frühbucher bis Ende Dez. 2023 – Gutschrift € 35,--

Zusätzlich empfohlen: STORNO-VERSICHERUNG für die Fastenwoche ☺

(es stehen insgesamt 9 Zimmern und 2 Suiten – getrennte Schlafzimmer und 1 Bad – zur Verfügung)