



HEILFASTEN IN LINAU

Müde + Kraftlos?

Gelenkprobleme?

Verdauungsstörungen?

Heilfasten – der innere, eigene Arzt

Abwehrkräfte stärken!

Energie-Schwung bekommen!

Gute-Laune-Pegel steigern!

Geschmack intensiv erleben!

Heilfasten * Innehalten * Abstand nehmen von der Betriebsamkeit * zu sich kommen

- 1. Termin ab Sa. 12. Oktober 2019**
- 2. Termin ab Sa. 16. November 2019**

Jeweils für eine Woche, mit Treffen am Sa., So., Mo., Mi. und Fr., abends ab 18:30 Uhr für ca. 2 Stunden, in denen wir uns über das Heilfasten austauschen, gemeinsam eine Fastensuppe löffeln, ein paar Übungen machen, Blutdruck messen.

Die Fastenwoche sollte eine ruhige Woche für das persönliche Wohlbefinden sein. Mit Spaziergängen im Wald, leichter Gymnastik an der frischen Luft, ausreichend Schlaf, einem guten Buch, bequemer Kleidung, mit ca. 3 Liter Wasser/Tee den Körper durchspülen, Entgiften,...

Bei überwiegend geistiger Arbeit ist eine Woche Heilfasten auch in einer normalen Arbeitswoche gut möglich.*

Wo findet es statt: Regine Stamer, Ruhepol-Linau, Dröge Möhl 5, 22959 Linau

Gebühr: 99,-€ / Person - Verbindliche Anmeldung erforderlich! - Max. 8 Pers.

Regine Stamer * info@ruhepol-linau.de * Mobil-Tel: 01522 - 784 66 86

Massage oder Klangmassage kann jederzeit, zusätzlich bei Sönke Mohrbach am selben Ort gebucht werden. Bitte vereinbaren Sie direkt bei Herrn Mohrbach einen Termin: Mobil-Tel. 0151 - 23 25 93 51.

*Die Teilnahme ist auf Ihre eigene Verantwortung. Wenn Sie unsicher sind, beraten Sie sich unbedingt vorher mit Ihrem Arzt!