

*Sanfte Entlastung
Tiefe Wirkung*

YOGA & FASTEN IM FRÜHLING

EIN WOCHENENDE ZUM
DURCHATMEN, LOSLASSEN
UND NEUWERDEN.

WANN

27.3 bis 30.3.26

WO

Neue Welt Haus,
Bad Griesbach

BOOK YOUR
SPOT NOW

info@katharinabralo.com



YOGA & FASTEN IM FRÜHLING

DER FRÜHLING IST DIE ZEIT DES NEUBEGINNS. AN DIESEM WOCHENENDE LADEN WIR DICH EIN, TRÄGHEIT, SCHLAFFHEIT, MÜDIGKEIT UND ALLGEMEINES UNWOHLSEIN BEWUSST HINTER DIR ZU LASSEN, UM RAUM ZU SCHAFFEN FÜR NEUE LEICHTIGKEIT, KLARHEIT UND SANFTE AKTIVIERUNG DEINER INNEREN KRÄFTE.

IN UNSEREM FASTEN - YOGA RETREAT VERBINDEN WIR **ACHTSAME YOGAPRAXIS** MIT **ÄRZTLICH BEGLEITETEN NATURHEILKUNDLICHEN FASTENIMPULSEN**. ZIEL IST ES, DIE KÖRPEREIGENEN STOFFWECHSELVORGÄNGE BEHUTSAM ZU AKTIVIEREN UND EINE GESUNDE REGULATION DER DRÜSENTÄTIGKEIT ZU UNTERSTÜTZEN – OHNE LEISTUNGSDRUCK UND OHNE HUNGERGEFÜHL.

WAS DICH ERWARTET.

- SANFTE AKTIVIERUNG STATT VERZICHT
- EIN AUSGEWOGENES FASTENESSEN UNTERSTÜTZT DIE AUSSCHEIDUNG, OHNE DASS DU HUNGERN MUSST. DEIN KÖRPER DARF LOSLASSEN, WÄHREND DU DICH GLEICHZEITIG GENÄHRT UND GEHALTEN FÜHLST
- ENTGIFTENDE, REGULIERENDE YOGASEQUENZEN, ATEMÜBUNGEN UND MEDITATIONEN FÖRDERN DEN LYMPHFLUSS, DIE DURCHBLUTUNG UND DAS INNERE GLEICHGEWICHT
- MEDIZINISCH-NATURHEILKUNDLICHE BEGLEITUNG
- FACHLICH FUNDIERTE IMPULSE AUS DER NATURHEILKUNDE BEGLEITEN DICH SICHER DURCH DEN FASTENPROZESS

FÜR WEN IST DAS RETREAT GEEIGNET

FÜR ALLE, DIE

- SICH MÜDE, SCHWER ODER „NICHT GANZ IN IHRER KRAFT“ FÜHLEN
- IHREN STOFFWECHSEL SANFT ANREGEN MÖCHTEN
- ENTLASTUNG AUF KÖRPERLICHER UND SEELISCHER EBENE SUCHEN
- FASTEN IN EINER ACHTSAMEN, GENUSSVOLLEN FORM ERLEBEN MÖCHTEN

WANN IST DAS RETREAT NICHT GEEIGNET

- BEI SCHWANGERSCHAFT
- BEI PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN
- TUMORERKRANKUNG
- UND EPILEPSIE

VORKENNTNISSE IN YOGA ODER FASTEN SIND NICHT ERFORDERLICH.

YOGA & FASTEN IM FRÜHLING

DER ORT

DAS NEUE WELT HAUS IST EIN BESONDERER ORT. DIE BEIDEN GASTGEBER RAINER UND ADRIAN HABEN DEN BAUERNHOF LIEBEVOLL UMGEBAUT UND RENOVIERT. DAS GESAMTE GEBÄUDE IST AUSSCHLIESSLICH MIT NATURMATERIALIEN, IN ANGEWANDTER BAUBIOLOGIE ERRICHTET UND ALLE RÄUME SIND ABSOLUT ELEKTROSMOGFREI. DER HOF LIEGT IN RUHIGER LAGE, INMITTEN WUNDERSCHÖNER NATUR. EIN GROSSZÜGIG ANGELEGTER GARTEN INKLUSIVE SAUNA UND SWIMMINGPOOL BIETEN RÜCKZUG UND ERHOLUNG. EINE HERVORRAGENDE VEGETARISCHE, REGIONALE UND VORWIEGEND BIOLOGISCHE FASTENKÜCHE ERWARTET DICH HIER.

KOSTEN

450,- EURO KOSTEN FÜR DAS RETREAT

UNTERKUNFT/VERPFLEGUNG IM NEUE WELT HAUS:
ÜN IM EZ UND VERPFLEGUNG AB 420,- EURO + 5,70 KURTAXE

ANMELDUNG & INFOS

SCHREIBE MIR GERNE FÜR DEINE ANMELDUNG ODER FALLS DU NOCH FRAGEN HAST.
INFO@KATHARINABRALO.COM

WIR FREUEN UNS SEHR AUF DIESE TAGE MIT DIR.

ÄRZTLICHE BEGLEITUNG

DR. KATHARINA LENHART
ÄRZTIN FÜR NATURHEILVERFAHREN
MEDIZINERIN FÜR TRADITIONELLE HEILVERFAHREN
PFLANZENHEILKUNDE · HOMÖOPATHIE · MANUELLE MEDIZIN
AKUPUNKTUR · BIODENTISCHE HORMONTHERAPIE

YOGA UND MEDITATION

KATHARINA ZEITLER
ZERTIFIZIERTE YOGALEHRERIN MIT GANZHEITLICHEM ANSATZ
LANGJÄHRIGE ERFAHRUNG IN DER ARBEIT MIT KÖRPERWAHRNEHMUNG
BEGLEITUNG VON FASTENSEMINAREN UND RETREATS

WWW.KATHARINABRALO.COM