

Das Leistungspaket

6 Übernachtungen mit basischer Vollverpflegung
inkl. Getränke:

Doppelzimmer: 525,- Euro pro Person
Einzelzimmer: 585,- Euro pro Person

zzgl. Seminarkosten: 360,- Euro pro Person

Bei Anmeldung bis 12 Wochen vor Seminarbeginn
erhalten Sie 20,- Euro Preisnachlass.

Ihre persönliche Betreuung, abendliche Fußbäder, die
entspannend und entschlackend wirken, tägliche
Yogaeinheiten sowie angeleitete Entspannung und
Meditation sind in den Seminarkosten enthalten.
Außerdem erhalten Sie ausführliche Informationen
zum Basenfasten und eine Kursmappe mit Anlei-
tungen.

Gönnen Sie sich während des Aufenthaltes
zusätzliche Shiatsu-Massagen, die ausgleichend
wirken und ein Gefühl von Leichtigkeit und purer
Entspannung geben.

Die Yogaeinheiten werden speziell auf die Wünsche
und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen zugeschnitten.
Dabei spielen sowohl Vorkenntnisse als auch
persönliche Möglichkeiten eine Rolle.

Gleich anmelden!
Die Gruppengröße ist begrenzt.

Basenfasten und Yoga direkt an der Ostsee

vom 07.03. bis 13.03.2021

Nur für Frauen

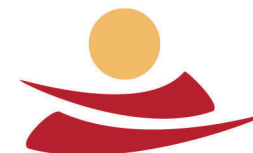


Ganzheitliche Gesundheit für Frauen

Britta Knickmeier – Heilpraktikerin

Tel. 0176 43895517

info@britta-knickmeier.de
www.britta-knickmeier.de



Ganzheitliche Gesundheit für Frauen

Britta Knickmeier – Heilpraktikerin

Basenfasten

Basenfasten ist eine wunderbare Alternative zu klassischen Fastenkuren. Diese Variante ist besonders sanft, gerade auch, weil Essen nachdrücklich erlaubt ist! Alle Lebensmittel, die zu 100 Prozent basisch verstoffwechselt werden, wie beispielsweise Gemüse und Obst, pflanzliche Öle sowie Saaten und Mandeln, wirken besonders schonend auf den Körper und liefern zugleich genügend Nährstoffe. Frisch zubereitet, ein echter Genuss.

Während des Basenfastens wird der Körper schonend angeregt Säuren und Giftstoffe einfach auszuscheiden.

Verzichtet wird auf tierische Produkte, Getreide, Zucker und Genussmittel.

Zusätzlich kann mit Yogaübungen, Meditationen und basischen Fußbädern der Entgiftungsprozess beschleunigt werden.

Basenfasten ist ein echtes Schönheitsmittel. Vital und schlank auf natürliche Weise.

Nach dem Basenfasten fühlt man sich erholt, gereinigt und hat sogar noch das eine oder andere Kilo verloren. Oftmals zeigt sich auch eine Besserung bei chronischen Krankheitsbildern.

**Schenken Sie Ihrem Körper Vitalität
und Lebensfreude.**

Der Tagesablauf

Gemeinsam starten wir morgens um 8:00 Uhr mit Yogaübungen frisch in den Tag. Vom Kopf bis zu den Zehenspitzen wird Ihr Körper auf den Tag eingestimmt.

Das reichhaltige basische Frühstücksbuffet genießen wir zusammen ab 9:00 Uhr.

Der Vormittag ist frei für Ruhepausen. Nutzen Sie die Zeit beispielsweise bei einem ausgedehnten Spaziergang am Meer oder relaxen Sie mit einem guten Buch auf dem roten Sofa.

Das Mittagessen nehmen wir um 13:00 Uhr ein. Knackiger Salat und frisches Gemüse mit Kartoffeln geben uns Energie für den Nachmittag.

Gemeinsam treffen wir uns am späten Nachmittag zum Yoga wieder.

Zum Abendessen um 18:00 Uhr gibt es eine leckere Gemüsesuppe.

Den Abend verbringen wir gemeinsam bei basischen Fußbädern. Sie erhalten dabei viele Informationen über Basenfasten und andere naturheilkundliche Themen.

Eine kurze Gute-Nacht-Meditation sorgt für einen tiefen erholsamen Schlaf.

Entspannung für Körper und Geist.

Das Hotel

Das „Haus am Meer“ ist ein wahres Kleinod, direkt an der Ostsee gelegen. Der freie Blick aufs Meer lädt wunderbar zum Träumen ein.

2008 wurde das familiengeführte Hotel komplett renoviert. Die stilvolle und gemütliche Einrichtung ist bezaubernd.

Alle Zimmer sind individuell und liebevoll gestaltet. Typisch nordische Stoffe und Farben geben dem Interieur ein einzigartiges Flair.

Ankommen und Wohlfühlen: Vom Yoga-Raum hat man einen großzügigen Blick aufs Meer.

Während des Seminars haben wir das ganze Haus für uns alleine und können alle Räumlichkeiten exklusiv nutzen.



Schauen Sie selbst:
www.haus-am-meer-scharbeutz.de