

Erholende Tage für Körper, Geist und Seele

Beim Fasten gelingt es am schnellsten, zur Ruhe zu kommen und die Energiespeicher wieder aufzutanken. Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit und bringen Sie die 3 wesentlichen Säulen der Gesundheit **Bewegung - Entspannung - Ernährung** wieder in Balance.

26.8.- 2.9.2017 - SOMMERFASTEN im Kloster PERNEGG mit Beate Reim



Der Sommer in all seinen bunten Farben & Düften; die lauen Sommerabende im Klostergarten und das Barfußlaufen durch die Kräuterspirale am Morgen, laden ein, dem Körper eine Pause vom Alltag zu gönnen.

Mit dem gemeinsamen, stillen Morgengang begrüßen wir den Tag und lauschen den Geräuschen des Sommers. Viele Wege durch den Klosterwald und den Pilgerweg zum Stift Geras werden wir erkunden.

Spezielle sanfte Gymnastik-Übungen, unterstützen die Ausscheidungsorgane und stärken diese auch gleichzeitig. Muskeln werden gedehnt, entspannt und aufgebaut. Ruhe, Rückzug und Erholung kommen dabei nicht zu kurz.

...und das erwartet Sie:

- FASTEN
Einfühlsame Fastenbegleitung, Motivation durch Gespräche in der Gruppe
- ERNÄHREN
Persönliches Gesundheits- und Ernährungscoaching, Empfehlungen für den Alltag
- BEWEGEN
Vielseitige Bewegungsimpulse, Wanderungen (zB nach Geras oder Gallien - Rundwanderweg), Gymnastik, ...
- ENTSPANNEN
Gezielte Entspannungselemente, Phantasie Reisen und Meditationen ...
- VORSORGEN
Gesundheitsstrategien für die Zeit danach – einfach und leicht umsetzbar. Neue Impulse für eine ganzheitliche und individuelle Gesundheitsgestaltung.

Fragen, weitere Termine und Informationen

beate.reim@gmx.at
0664 416 56 66
www.beatereim.at
www.klosterpernegg.at



...wann, wenn nicht jetzt?


Ich freue mich auf Sie