

Ich liebe es, aufs Meer zu schauen und meine Gedanken
auf den Wellen tanzen zu lassen....



Ganzheitliche Gesundheitswoche im Cilento

Basenfasten, Wandern, Qi Gong, Prana, Energieübungen, Kultur, Natur, Körperübungen,
Meditation

vom 20. – 28. April 2024 in Marina di Camerota

Wir wohnen in Marina di Camerota ca. 500 m vom Meer entfernt.



Marina di Camerota liegt im Herzen des Cilento Nationalparks in Kampanien am Tyrrhenischen Meer. Wir genießen faszinierende Naturlandschaften und Strände, sehenswerte Dörfer und Städtchen, kulturelle Schätze.





Basenfasten

Wir ernähren uns von Basen bildenden Lebensmitteln. Wir entsäuern, entgiften und können dadurch zu einem neuen Körper – und Lebensgefühl finden.



Qi Gong, Prana, Energieübungen

Qi und Prana stehen für Lebensenergie. Mittels Bewegungs- Atem- und Meditationsübungen können Blockaden im Körper gelöst werden.

Der freie Energiefluss im Körper ist Grundvoraussetzung für körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Wandern und Kultur

Wandernd erkunden wir die Umgebung, hinterlassen Spuren im Sand, genießen atemberaubende Aussichten auf die Küste und das Meer, tauchen ein in malerische Küstendörfer und magische, stille Kraftorte.

Lachen und Weinen, meditieren und philosophieren, staunen und genießen, Klarheit und Leichtigkeit entstehen, innere Ruhe, Gelassenheit und Vertrauen in das Leben finden.



Ihre Begleiterinnen

Paula Holzer

Dipl.Fastengruppenleiterin nach Dr. Buchinger
Dipl.Natur – und Wanderführerin
Studium der Religionspädagogik
Begleiterin für Meditation und Achtsamkeit

Renate Gasteiger

Prana Praktikerin
Shaolin Qi Gong Kursleiterin



Kosten:

Doppelzimmer	1.080€
Einzelzimmer	1.440€

Im Preis inbegriffen:

- Vollpension bestehend aus Basen bildenden Lebensmitteln
- Alle zusätzlichen Mittel, die zum Basenfasten gehören
- Gespräche und Information für ein wohltuendes, gesundes Leben
- Organisation und aufmerksame, liebevolle Begleitung
- Eine energetische Behandlung von Renate

Nicht im Preis inbegriffen:

- An- und Abreisekosten (mit dem Zug)
- Fahrtspesen bei Ausflügen (öffentliche Verkehrsmittel, Taxi)

Info und Anmeldung:

Paula M. Holzer

Tel: +39 380 5337236

Mail: holzer.paula@gmail.com

Renate Gasteiger

Tel: +39 328 3054696

renate.gasteiger75@gmail.com