

REISFASTEN & HEILATMEN

7 Tage für Ihre Gesundheit – die sanfte Erneuerung für Körper, Geist und Seele

Termine 2019:

19.01. - 26.01.

02.02. - 09.02.

06.04. - 13.04.

25.05. - 01.06.

20.07. - 27.07.

31.08. - 07.09.

26.10. - 02.11.

07.12. - 14.12.

Intensive Betreuung in kleinen Gruppen von 2-8 Personen.

Individuelle Termine für Gruppen sind nach Absprache möglich.

Seminarleitung: **Roland Schneider** – Makrobiotik-Berater und -Koch, Shiatsu-Massage-Therapeut

Lassen Sie den Alltag für eine Woche hinter sich und fühlen Sie sich wohl und behütet in der familiären Atmosphäre des Gäste- und Seminarhauses.

Ich lege Wert auf Zeit und Ruhe bei den gemeinsamen Mahlzeiten um gründliches kauen und schmecken wieder zu lernen. Sie nehmen 3 Mahlzeiten am Tag zu sich, die aus einer basischen Miso-Suppe und einem gekochten Getreidegericht bestehen. Verwendete Getreidesorten sind Reis, Hirse, Hafer, Dinkel, Gerste, Quinoa, Amaranth, etc. Das vollwertige Getreide unterstützt ganz besonders die Entschlackung des Körpers. Es wird bewusst auf Hilfsmittel wie Bittersalz und Einläufe verzichtet und dafür auf die Weisheit des Körpers vertraut.

Es findet ein Gespräch mit Körper- und Gesichtsdiaagnose zur Feststellung Ihres Befindens zu Anfang und Ende des Seminars statt. Durch morgendliche Körperübungen wie Selbstmassage, Atemübungen, Dehn- und Kräftigungsübungen, Meditation und Mantra-Singen wird der Körpertempel gepflegt.

Unterstützt wird die Reinigung des Körpers durch eine Nierenkomresse mit Leberwickel, einer Bindegewebe-Entsäuerungs-Massage und einem Elektrolyse-Fußbad. Auf Wunsch können sie tägliche Einheiten 5 Tibeter und Kochstunden extra dazu buchen.

Die Fastenwoche ist ein idealer Start für eine Ernährungsumstellung. Wir geben während der Woche viele Informationen und Tipps dazu.

Die Thermalbäder des Luftkurortes Bad Wildbad laden zum verweilen ein. Das Haus liegt am Orts- und Waldrand des kleinen Luftkurortes Nonnenmiss. Die Natur, die Ruhe und die gute Luft des Enztals laden zu ausgedehnten Spaziergängen und Wanderungen oder Radtouren mit dem Fahrrad oder E-Bike ein.

Seminarbeginn:

17:00 Anreise

18:30 Abendessen

Kennenlernen

Tagesablauf:

7:30 DO-IN

8:30 Frühstück

12:30 Atemübungen

13:00 Mittagessen

18:30 Abendessen

Seminarende:

7:30 DO-IN

8:30 Frühstück

10:00 Seminarende

Seminargebühr: 690,- €

Im Preis enthalten sind die Mahlzeiten, 2 Gespräche, Körperarbeit, 1 Massage, 1 Nierenkomresse m. Leberwickel, Kurtaxe und Übernachtung im EZ, DZ oder FeWo im Haus.

Bei Stornierung des Seminars nach bestätigter Teilnahme 14 Tage vor Beginn des Seminars erlauben wir uns eine Stornogebühr von 100 € zu berechnen. Die Stornierung hat schriftlich zu erfolgen. Gerne verrechnen wir den Betrag bei Teilnahme zu einem anderen Termin.

ANMELDUNG PER TELEFON, E-MAIL ODER FAX ERBETEN!

Gäste- und Seminarhaus, Inh. Roland Schneider
Eichenweg 46, 75323 Bad Wildbad – Nonnenmiss
Telefon 07085 / 920-100, Telefax -566

E-Mail: info@makrobiotik-erleben.de/ www.makrobiotik-erleben.de

MAKROBIOTIK ERLEBEN

Impulse für Gesundheit & Veränderung.