



VEGETARISCHE WOCHEN, WANDERN UND YOGA MIT BEATE VOLLERTHUN

Für eine Woche gibt es leichtes, gesundes, vegetarisches Essen. Das können Sie in vollen Zügen genießen, gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun und dabei etwas abspecken. Yogapraktiken unterstützen verschiedenste Körperfunktionen z.B. die Aktivierung und Stärkung der Organe wie Herz, Leber und Nieren, tiefere Atmung, Durchblutung von Haut und Muskeln.

Diese Kombination von basenreicher Kost mit Bewegungs- und Entspannungseinheiten kann neue Maßstäbe in Ihrem Leben setzen. Eine Erfahrung ist es in jedem Fall wert. Gemeinsam macht vieles mehr Freude und so wird es ein interessantes Erlebnis mit Gleichgesinnten. Diese Zeit eignet sich auch sehr gut zum Einstieg für eine Ernährungsumstellung.

- 7 ÜN incl. vegetarischer Verpflegung
- Kursleitung / Fastenbegleitung
- Entlastung u. Aufbaukost (kbA)
- Geführte Naturwanderungen
- Yoga u. Entspannung
- Ernährungsberatung
- Massagen u. Anwendungen zusätzlich buchbar



Link zu meiner Webseite:

http://www.gaensewein.com/#In_Andalusien