

Fasten und Entspannungswoche für lesbische Frauen*

So, 01.05.2022 — Fr, 06.05.2022

Wer schon einmal durch Fasten seine Selbstheilungs- und Abwehrkräfte gestärkt hat, weiß, dass der Körper auch ohne feste Nahrungsaufnahme genügend Kraft für körperliche Betätigung hat. Die Fastenerfahrung ist eine gute Gelegenheit zur schrittweisen Änderung des eigenen Essverhaltens und eine gute Möglichkeit, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu verändern und umzustellen. Bei Wanderungen, Yogaübungen, Entspannungsgymnastik und Massagen reinigst du nicht nur deinen Körper, sondern hast auch die wunderbare Möglichkeit, zur inneren Ruhe zu kommen.

In entspannter Atmosphäre, fernab von Hektik, Lärm und Stress, kannst du die Fastenwoche unter professioneller Anleitung genießen – du wirst gelassener und sensibler für dich und die Natur.

Alle Angebote während der Fastentage sind freiwillig.

Informationen zur Seminarleiterin: www.fasten-yoga-massage.de

VA-Nummer

2952

Kosten

580,- EUR (es gibt auf Anfrage begrenzte Plätze für einen reduzierten Beitrag).

Dauer

So, 18:00 Uhr – Fr, 14:30 Uhr

Dozent*innen

[Regina Bäter](#)

Pädagogische Leitung: Svetlana Shaytanova

[Teilnahme anmelden](#)

