Übernachtung im Hotel „Zum Senn“, Oberjoch:

Anreise Gruppe 1: Freitag, 06.10.2023 zwischen 15.00 und 16.00 Uhr
Abreise Gruppe 1: Donnerstag, 12.10.2023 zwischen 10.00 und 10.30 Uhr

Anreise Gruppe 2: Freitag, 13.10.2023 zwischen 15.00 und 16.00 Uhr
Abreise Gruppe 2: Donnerstag, 19.10.2023 zwischen 10.00 und 10.30 Uhr

LEISTUNGEN

- 6 Übernachtungen im Doppelzimmer oder Apartment
- Wasserkocher und Thermoskanne auf dem Zimmer
- 3 basische Mahlzeiten am Tag, gutes „Allgäuer“ Wasser des Hauses
- Abendessen am Anreisetag und Frühstück am Abreisetag
- Inkl. Bad Hindelang Plus Karte und Kurtaxe

Kosten für Übernachtungen 534,- €
zzgl. 78,- € EZ-Zuschlag für 6 Übernachtungen
Buchung direkt unter:
www.zumsenn.de
Tel: 08324/7715
Angaben ohne Gewähr

INFO UND ANMELDUNG:

Weiteres über das Basenfastenretreat sowie das Basenfasten im Allgemeinen findest Du auf **www.heikesebald.de**

Eine Übersicht über die Leistungen und Schwerpunkte von Sylvia Flettner-Mayer findest Du auf **www.naturheilpraxis-flettner-mayer.de**

Das Basenfasten-Retreat ist direkt über mail@proGesundheit-schwabach.de zu buchen.
Natürlich beantworten wir all Deine Fragen zum Basenfasten-Retreat auch telefonisch unter: 09122/833164 Heike Sebald und 09122/690712 Sylvia Flettner-Mayer.

Anmeldung möglich, so lange Plätze frei.
Teilnehmerzahl: Maximal 12 Personen pro Gruppe

Fotos: © www.zumsenn.de, Heike Sebald

HEIKE SEBALD &
SYLVIA FLETTNER-MAYER
ProGesundheit Schwabach GbR

Sieben Tage Basenfasten-Retreat im Allgäu 2023

7 TAGE
BASISCH ESSEN,
PERSÖNLICHE BEGLEITUNG,
NATUR UND KRAFT
DER BERGE SPÜREN!

INFO-ABEND

Wir laden Dich herzlich ein zu unserem kostenlosen Infoabend:

am **Montag, 08.05.2023**, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: St. Antonius Apotheke, Bahnhofstr. 13b, 91126 Rednitzhembach
Es gibt die Möglichkeit, per Videoschaltung teilzunehmen.
Anmeldung telefonisch oder per E-Mail, Infos dazu auf der Rückseite.

Ein besonderes Erlebnis für den Körper!

Unser Erfolgsprojekt Basenfasten Retreat geht in die fünfte Runde. Auf Wunsch unserer Teilnehmer*innen des letzten Jahres erhöhen wir die Auszeittage auf sieben.
Sieben Tage Zeit für Dich, Ausruhen, Auftanken für Körper und Seele, Neues erfahren und die Natur genießen. Willkommen neue Lebenskraft!

**Kopf aus – Bauch an.
Loslassen –
Spüren – Genießen**

ES BEGRÜSSEN DICH:

Heike Sebald, Gesundheitspädagogin, Hydrotherapeutin und erfahrene Basenfasten-beraterin. Inzwischen durfte ich zahlreiche Personen im Alter zwischen 12 und 83 Jahren intensiv beim Basenfasten begleiten. Es ist immer wieder eine Freude, welch positive Veränderungen unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer während bzw. nach dem Basenfasten-Retreat an sich beobachten.

Sylvia Flettner-Mayer, Heilpraktikerin und Sozialpädagogin (Dipl. FH).
In langjähriger Praxis ist es mir ein großes Anliegen, die Gesundheit der Patienten im Gespräch und in wohltuenden Behandlungen mit Wirbelsäulentherapie, osteopathische Techniken, Meridianbehandlungen und Shiatsu zu fördern.
Diese positiven Veränderungen spüre ich während der Behandlungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Das ist erstaunlich und begeistert mich jedes Mal.

Anita Stark, Hotelbesitzerin des Hotels „Zum Senn" in Oberjoch im Allgäu, Kneipp-Gesundheitstrainerin. Gruppen, wie die beim Basenfasten-Retreat, bewirte ich besonders gerne und lasse dabei mein Kräuterwissen einfließen. Im Haus gibt es die besondere Möglichkeit Kneippsche Güsse zu verabreichen.

BASENFASTEN-RETREATS
IM ALLGÄU 2023

Basenfasten im Allgäu – unser Kraftpaket für Dich:

WIR BEREITEN DICH AUF DAS BASENFASTEN VOR:

Gruppe 1: Montag, 25.09.2023 von 19.00 – 21.30 Uhr

Gruppe 2: Dienstag, 26.09.2023 von 19.00 – 21.30 Uhr

Jeweils in der St. Antonius Apotheke,
Bahnhofstr. 13b, 91126 Rednitzhembach

Zur Vorbereitung erhälst Du einen persönlichen Säure-Basen-Check. Wir steigen ein mit der Anleitung zur basenüberschüssigen Kost und der Einführung zur Darmreinigung. Als Goodie erhältst Du „Meine Base" von P. Jentschura für die ausleitende, basische Körperpflege.

IM ALLGÄU ERWARTEN DICH:

- Morgengymnastik, Körper- und Atemübungen, sowie Kneippanwendungen zum Stärken und zum Entspannen mit Heike Sebald
- Eine 25-minütige Rückenbehandlung von Sylvia Flettner-Mayer um Schwankungen im Energiefluss auszugleichen
- Eine Überraschung mit Anita Stark, Aromameditation in der Gruppe, ein Schönheitsnachmittag für Haut und Haare
- 7 Tage persönliche und professionelle Begleitung durch beide Referentinnen sowie umfassendes Wissen zum Thema Basenfasten
- Möglichkeit der gemeinsamen Abendgestaltung mit Körperübungen, Meditation und segensreichen Abendliedern

WIR BETREUEN DICH DANACH:

Gruppe 1: Samstag, 04.11.2023 von 10.00 – 12.45 Uhr

Gruppe 2: Samstag, 04.11.2023 von 12.00 – 15.45 Uhr

Treffpunkt: Pfarrsaal St. Peter und Paul
Werkvolkstr. 16, 91126 Schwabach
Parkplätze vorhanden

An diesem Tag werden wir Resümee ziehen und den Blick nach vorne richten.
Wir gestalten gemeinsam ein basisches Buffet.

**Kosten für das Seminarpaket
385,- €
pro TeilnehmerIn**