

# Body & Soul Detox vom 18. – 23.03.2019

## Inklusivleistungen auf einen Blick:

- 5 Übernachtungen mit Fastenvollpension
- 5-tägiges Detox-Seminar unter professioneller Leitung
- Detox-Begleitung
- 2 x Gesundheits-Check-up inkl. Beratung im Wert von 140 EURO
- 1 Detox-Bad
- Trinkkur mit den lebendigen Wässern von St. Leonhards
- Morgen-Yoga mit Igor
- Freie Nutzung des Wellness-Bereiches mit Sauna, Dampfbad, Eisbrunnen und Ruheräumen

## Frühlingsbeginn auf allen Ebenen

Hektik und Stress im Alltag, ungesunde Ernährung, schlechte Gewohnheiten – um all das langfristig zu verändern, bedarf es meist radikaler Schritte. Der klar strukturierte Rahmen dieses Retreats unterstützt die Teilnehmer intensiv dabei, eine persönliche Auszeit auf allen Ebenen zu realisieren.

Du erlebst eine ganzheitliche „Entgiftung“ auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene. Sowohl die wundersame Natur, die ruhige Atmosphäre und Energie des Kraftortes rund um das Mauthäusl unterstützen deine persönliche Weiterentwicklung essenziell. So können alte Muster abgelegt und neue, heilsame Rituale entwickelt werden.

Anreise: Montag, 18.03. zum Abendessen

Nutze die Zeit bis Seminarbeginn zum langsamen Ankommen und Entschleunigen.

Seminarbeginn: Dienstag, 19.03. um 14:00 Uhr

Ab 9:00 Uhr steht Dir die Heilpraktikerin Elke Freier für die Vorab-Gesundheits-Check-Ups halbstündlich zur Verfügung. Bei Deiner Ankunft erhältst Du Deinen Termin.

Ende: Samstag, 23.03.2019 mit einem gemeinsamen Mittagessen

2 Wochen vor Beginn der Detox-Woche erhältst Du eine Bestätigung und weitere Informationen.

## Das 5-Tage Detox-Programm beinhaltet:

### ✓ Fasten:

Fasten zählt zu den wirksamsten, vorbeugenden und therapeutischen Heilverfahren. Unsere „Zuvielisation“ und der gesamte Überfluss machen uns krank – da ist ein Komplettreinigungsprogramm für Körper, Geist und Seele die perfekte, hochwirksame Lösung.

Bewährte Fastensuppen, frische Grüne Smoothies, kleine Rohkostlichkeiten, die lebendigen Wässer von St. Leonhards (nach Sensorik-Test) und spezieller Fasten-Tee werden zur Entschlackung und Entgiftung unser täglicher Begleiter sein, sodass dein Körper vollkommen regenerieren kann und die ureigenen Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

*Fastenleitung: Heike Holz*

✓ **Gesundheitschecks Vorher/Nachher :**

Um das Ergebnis deiner 5-Tage-Kur nicht nur spürbar sondern auch sichtbar werden zu lassen, dokumentieren wir vorher und nachher folgende Parameter:

Gewicht, Blutdruck, Haltungsscheck, persönliche Zell-Analyse (oxidativer Stress, toxische Metalle, Mineralien & Spurenelemente)

Du erhältst eine individuelle Beratung und wertvolle Tipps für zuhause.

*Medizinische Leitung: Elke Maria Freier*

✓ **Soul Detox:** Yoga, Entspannung, Bewegung, Atmung, Achtsamkeit und Meditation

Unseren Körper täglich zu reinigen und im Frühjahr zu entgiften und entschlacken ist selbstverständlich. Doch was ist mit unseren Gedanken und Gefühlen? Mit unseren Prägungen und Mustern, die uns mehr in Vergangenheit und Zukunft leben lassen als im Jetzt.

Täglich werden wir uns einige Zeit auch mit „Seelenhygiene“ befassen und mit verschiedenen Übungen erleben, wie wir immer wieder auch im Alltag unsere Mitte wieder finden können.

*Soul Detox durch Elke Freier (Entspannung, Yoga & Meditation); Heike Holz (Meditation, Persönlichkeitsentwicklung); Igor (Yoga & Meditation);*

**Das „freiwillige“ Begleitprogramm:**

Morgen-Yoga, Saunagänge, geführte Spaziergänge und leichte Wanderungen je nach Wetterlage.

Yogaübungen und Draußen-Aktivitäten sind für alle Leistungslevels geeignet.

Unterstütze Deinen Körper während Deiner Detox-Kur mit Bewegung in frischer Luft, entschlackenden Saunagängen, Bädern und Massagen und achte auf ausreichend Schlaf.

**Individuell buchbar:**

**Integrative Körperarbeit** (HP Elke Freier):

30 Minuten: 43 €

60 Minuten: 79 €

Alles, was wir jemals erlebt haben, Positives und Negatives, ist im Körper gespeichert. Die Körperarbeit unterstützt die Entgiftung und Ent-Blockierung des ganzen Körpers während des Fastens ideal. Manuell werden Muskeln, Faszien und das vegetative Nervensystem bearbeitet. Verspannungen und Blockaden können sich auf allen Ebenen tiefgreifend lösen und zu einem ganzheitlich neuen Körpergefühl beitragen.

**Bioenergiefeld-Messung** (Hotelangebot): Mittels GDV Kirlian-Fotografie werden die 10 Fingerbeeren abgelichtet und mittels eines vielfach praxiserprobten Systems analysiert. Die entstandenen Bilder ermöglichen einen schnellen und effektiven Einblick in Ihren physischen, psychischen und energetischen Körper. Durch die Aufnahmen werden wertvolle Informationen über Ihren Gesundheitszustand und Ihre momentane Stressbelastung gegeben.

Ca. 30 – 45 Minuten inkl. Auswertung: 60 €

Bei Buchung von 2 Messungen (Vorher/Nachher): 90€

#### **Massagen und Bäder-Angebot** im Hotel:

*Bitte teilen Sie uns im Vorfeld mit, welches Zusatzangebot Sie wahrnehmen möchten, damit wir die Kapazitäten während der Woche für Sie reservieren können.*

#### **Deine Begleiter während des 5-Tage-Detox-Retreats:**



**Heike Holz** ist durch Dr. Rüdiger Dahlke ausgebildete Fastenberaterin, Meditationslehrerin, Wasser- und Atemtherapeutin. Die Ausbildungen in ganzheitlicher Psychosomatik und archetypischer, integraler Medizin (Dr. Rüdiger Dahlke) stellen eine wichtige Grundlage ihrer Arbeit mit Menschen dar.

Mit ihrer persönlich entwickelten „KNIPS DEIN LICHT AN-Methode“ begleitet sie seit über 20 Jahren Menschen, die fit werden wollen für ein gesundes, glückliches Leben in Balance und Wohlbefinden.



**Elke Maria Freier** ist Heilpraktikerin und Körpertherapeutin, gibt Seminare und Workshops für Yoga, Meditation und Achtsamkeit, begleitet und berät Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst und arbeitet nebenbei mit Freude als Schwimmlehrerin für Kinder. Als Expertin für die heilsame Kraft lebendigen Wassers hält sie Vorträge und Workshops. Ihre Praxis-Schwerpunkte sind Darmreinigung, Ausleitung und Entgiftung, Mikronährstoffmedizin, Ernährung und Körperarbeit nach Wagner.

*Wir freuen uns auf Dich!*

