

# **FASTEN und YOGA für Frauen im Murnthal**

## **Naturpark Oberpfälzer Wald – Neunburg vorm Wald**

**Sonntag, 6. Januar bis Samstag, 12. Januar 2019**

**485,- Euro**

Das romantische Tal der Schwarzach gehört zu den schönsten Tälern des Naturparks Oberpfälzer Wald.

Die kleine Ferienanlage in Alleinlage liegt unmittelbar am Ufer der Schwarzach, eingebettet in eine herrliche Landschaft mit romantischen Bachläufen, geheimnisvollen Bergwäldern und idyllischer Landschaft. [www.untermurnthal.de](http://www.untermurnthal.de)

Tauchen Sie ein in eine neue Gesundheitswelt. Erfahren Sie ein neues Gefühl, das Körper, Geist & Seele in Balance bringt und neue Energie und Lebenslust schenkt.

Was sie in dieser Woche erwartet:

- Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner
- Informationsgespräche über Fasten und Ernährung
- Täglich frische Gemüsebrühe
- Fastentee, Ingwerwasser und Quellwasser nach Bedarf
- Täglich geführte Wanderungen
- Täglich Yoga und Achtsamkeitsübungen
- Qi Gong (Meditation in Stille und Bewegung)
- Täglich Leberwickel zur Entgiftung und Entlastung
- Aromamassage gegen Aufpreis zubuchbar

Mitzubringen sind warme und bequeme Kleidung der Jahreszeit entsprechend, Wanderschuhe, kl. Rucksack, große Thermoskanne, Wärmflasche, Körperbürste und ein Körperöl, Einlaufgerät und persönliche Dinge.

Teilnehmer: mind. 6 gesunde Erwachsene, max. 10

Leitung: Monika Hausler Praxis für Naturheilkunde  
Heilpraktikerin, Yogalehrerin,  
Taijiquan und Qi Gong Übungsleiterin SKA  
[www.naturheilpraxis-monika-hausler.de](http://www.naturheilpraxis-monika-hausler.de)

Kosten: 485.00 € beinhaltet  
Ferienwohnung zur Einzelbelegung,  
Verpflegung incl. Seminargebühr

Anmeldung: bis 31.12. 2018

Monika Hausler, [info@naturheilpraxis-monika-hausler.de](mailto:info@naturheilpraxis-monika-hausler.de)