



# Wohlfühl-Fasten-Woche

Den Körper entlasten – Vitalität gewinnen – Wohlfühlen

Möchtest du die wertvolle Erfahrung machen, während einer Woche deinen Körper in den Mittelpunkt zu stellen?

Möchtest du dir selbst und deiner Gesundheit Gutes tun?

Möchtest du alte Gewohnheiten hinter dir lassen?

Dabei in der herbstlichen Natur die Seele baumeln lassen, tief entspannen, ganz bei dir sein?

Dann ist unsere Wohlfühl-Fasten-Woche genau das Richtige für dich. In dieser Woche entlasten wir den Körper durch ein leichtes Fasten mit feinen Suppen, erleben vitalisierende Yogastunden, geniessen gemeinsame Spaziergänge und entspannende Meditationen. Spüre in dieser Woche deine Rhythmen, deine Wünsche und mache dich auf, auf eine Reise zu dir selbst. Wir freuen uns, dich begleiten zu dürfen.

Anreise: Sonntag, 20.10.2024 ab 16 Uhr

Abreise: Freitag, 25.10.2024 ca. 15 Uhr

Ort: Seminarhaus Herzberg, Herzberg 193, 5025 Asp

ÖV: Haltestelle Staffelegg, ca. 15min zu Fuss, Abholdienst möglich

## Informationen:

- Teilnahme an der Wohlfühl-Fasten-Woche: Fr. 790.00, wird im Vorfeld in Rechnung gestellt.
- Hinzu kommen die Übernachtungen im Seminarhaus Herzberg, Fr. 92.00/Nacht inkl. allen Mahlzeiten in Bio-Qualität, vor Ort zahlbar
- **Fragen an:**
  - o Marisa Brüllmann, eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TEN, 079 266 22 79, [info@naturvitamed.ch](mailto:info@naturvitamed.ch)
  - o Tanja Rövekamp, dipl. Yoga-Lehrerin, Ayurveda Massagen, 079 279 73 71, [info@insel-der-ruhe.ch](mailto:info@insel-der-ruhe.ch)
- **Anmeldung an [info@naturvitamed.ch](mailto:info@naturvitamed.ch)**, Anmeldeschluss 30.08.2024
- Begrenzte Teilnehmerzahl, die Anmeldung ist verbindlich.
- Mitbringen: Schuhe für Spaziergänge, wetterfeste Kleidung, Yoga-Matte, bequeme Kleidung für das Yoga, Bettflasche, alle Artikel für eine Woche Ferien (z.B. Buch, Tagebuch, Hygieneartikel usw.)

Wir freuen uns, dich in unserer *Wohlfühl-Fasten-Woche* begrüßen zu dürfen.



Marisa Brüllmann  
eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TEN  
[www.naturvitamed.ch](http://www.naturvitamed.ch)



Tanja Rövekamp  
dipl. Yogalehrerin, Ayurveda  
[www.insel-der-ruhe.ch](http://www.insel-der-ruhe.ch)