



Leitung:

Mal ehrlich:

Martin Taubert-Witz

- *geprüfter Fastenleiter (ugb, dfa) mit 20 jähriger Erfahrung*
- *Leiter der WIFI Lehrgänge Ernährungsvorsorge Coaching/Ernährungsvorsorge Trainer/in*
- *Lektor der GGF Fastenakademie*
- *Arbeitsschwerpunkte: Betriebliche Gesundheitsförderung, Lebensmitteldeklaration, Ausbildungskonzepte*

www.ernaehrungsinformation.at

Wann haben Sie sich zuletzt eine Auszeit gegönnt, entspannt etwas wirklich Nachhaltiges für Ihre Gesundheit getan und sich dabei so richtig verwöhnt und erholt?



Freuen Sie sich auf eine Erlebnis-Fastenwoche im Landhotel Yspertal mit Martin Taubert-Witz

2. - 9. Juli 2016



Das Fasten

Gerne begleite ich Sie durch ein erfolgreiches Fasten nach Buchinger/Lützner mit seinen 5 Schritten: Entlastungstage – Einleiten des Fastens – Fasten – Fastenabbrechen – Aufbau- und Entlastungstage.

Verzicht steht dabei nicht im Vordergrund. Interessant und bereichernd sind eher Elemente wie: das intensive Erleben der eigenen Persönlichkeit mit ihren Möglichkeiten und Bedürfnissen, eine neue Qualität der Wahrnehmung, die Chance zu Besinnung und Neuorientierung.

Das Fasten berührt den Menschen in seiner Ganzheit: Körper, Seele und Geist. Es bietet eine ideale Chance zum Innehalten und zur (Rück-)Besinnung auf Wesentliches.

Erlebnisbausteine dieser Fastenwoche:

- Detaillierte Informationen und Betreuung durch ein Fasten nach Buchinger/Lützner; vom Entlastungstag bis zum Aufbau nach einem erfolgreichen Fasten
- Geführte Wanderungen: auf den schönsten Wanderwegen des Yspertals
- Entspannungs- und Bewegungsprogramm
- Ernährungcoaching: Information und Motivation zu einer optimierten Lebensmittelauswahl
- Sauna
- VIEL Zeit und Ruhe für sich selbst

KOSTEN:

590.- (DZ) bzw. 650 (EZ) incl. Seminarbeitrag

Der Gewichtsverlust beim Fasten ist eher ein (willkommener) Neben-effekt. Die Kraft und Motivation durch ein erfolgreiches Fasten kann man für die Zeit danach nutzen. Die Nachhaltigkeit ergibt sich durch den neuen, entspannten Umgang mit Essen-/Trinken-wollen bzw. Nicht-essen-/trinken-müssen. So können starke Impulse gesetzt werden für eine Veränderung und Optimierung (nicht nur) der Ernährung nach dem Fasten.



Landhotel Yspertal

Im Landhotel Yspertal steht Ihnen ein eigener Trakt für die Fastenwoche zur Verfügung.

*Sauna, Bewegungsraum, Garten
...alles ist bereit für Ihre persönliche Entspannung & Erholung.*

Bio Qualität bei der Auswahl der Lebensmittel für die Entlastungs- und Aufbau-mahlzeiten.

Wandern und Energietanken in einem der schönsten Täler Niederösterreichs: Ysperklamm, Peilstein, Herzsteinweg, Panoramaweg ...

www.landhotelyspertal.at

