



FastenWandernYogaGenießen

Ein **Fastenerlebnis** fürs ganzheitliche **G´SUNDSEIN**

Hotel Kranzbichlhof/ Bad Dürnnberg

06. – 12. MAI 2016

mit Sonja Schett & Gebhard Gediga

Fastenwanderseminar: 460,- €

Hotel mit „Fastenverpflegung“ im EZ ab 360,- €

Das Fastenwandern bringt die Lust am Leben und die Freude sich bewusst zu begegnen zum Ausdruck!

Fastenwandern entlastet und reinigt unseren Körper gleichermaßen. Durch das Wandern kommen wir in Bewegung, atmen tiefer und verbinden uns auf diese Weise mit der heilenden und natürlichen Kraft der Natur. Die Yogapraxis bringt das Gemüt (Ausdruck der Seele) in die Fröhlichkeit und den Geist in die Klarheit.

In unserer Gemeinschaft genießen wir täglich die frische Fastensuppe und begeben uns auf keltischen Spuren in das wunderbare Wandergebiet mit Blick auf den mystischen Untersberg.

Unser traumhaft gelegenes Hotel ist somit der ideale Ausgangspunkt um bei unseren Wanderungen im übertragenen Sinn „Altes“ loszulassen unser Bewusstsein zu weiten und das neu gewonnene Körpergefühl zu stärken.

Ausgewiesene Kraftplätze und der schön angelegte Schwimmteich direkt am Hotel laden ein um in Meditation zu sein und somit seine ganz persönliche positive Veränderung in Stille und Achtsamkeit anzunehmen.

In unseren Abendrunden besteht das Angebot allen Themen rund um das Fasten Raum zu geben und sich in geselliger Runde auszutauschen.

Als Begleitangebot zusätzlich zum Wandern sind im Seminarpreis folgende Leistungen enthalten:

- Betreuung durch die Seminarleitung während der gesamten Fastenwoche
- Fastenseminar, inhaltlich bestehend aus:
 - o täglicher Yogapraxis
 - o tägliches Aktivprogramm in der Natur
 - o Atemmeditation mit dem Verbundenen Atem
 - o Achtsamkeitsübungen
 - o Vortrag: Yoga der Ernährung, mit Genuß und Lust Essen
 - o Haltungs- und Bewegungsanalyse plus individuelle Übungen
 - o Gesprächs-, und Reflexionsrunden zum Fasten

Im Hotelpreis enthaltene Leistungen:

- 6 Übernachtungen je nach Buchung im DZ oder EZ
- Fastenverpflegung bestehend aus täglich frischer Fastensuppe, verschiedenen Kräutertees und Gebirgswasser
- Benutzung des Saunabereichs

Bitte buchen sie nach ihrer Seminaranmeldung Ihr Zimmer nach der gewünschten Kategorie im Hotel selbst mit dem Hinweis, das sie Teilnehmer beim Fastenwanderseminar sind!

Hotel und Zimmerbuchung unter:

Hotel Kranzbichlhof
Familie Salmhofer
Hofgasse 12
A- 5422 Bad Dürrenberg
Tel. +43 (0) 6245/73772-0
info@kranzbichlhof.net
www.kranzbichlhof.net

Es gelten die Stornobedingungen des Hotel Kranzbichlhof

Sonstige Kosten:

- eigene An- und Abreise Kranzbichlhof - Hallein/ Salzburger Land
- wählen Sie optional zwischen diversen Massagen zur Förderung der Regeneration beim Fasten – vor Ort buchbar
- Getränke außerhalb der Hotelleistungen

Ihre Seminarleiter:

Sonja Schett fastet selbst regelmäßig da es als Reinigungstechnik im Yoga gilt. Ihre Art Yoga weiterzugeben nährt sich aus verschiedenen Hatha Yoga Traditionen. Ihr Zugang über die Spiraldynamik(anatomisch belegtes Bewegungskonzept) zu den Körperübungen bringt nachhaltig eine bewusstere Wahrnehmung des persönlichen Haltungs- u. Bewegungsmusters in Alltagssituationen.

Seit 2006 studiert Sonja das Wissen der Veden (Heilige Schriften) und die darin überlieferten altvedischen Heiltechniken bei Sri Kaleschwar in Indien.

Kontakt: sonja@sonjaschett.at oder telefonisch: 0043 662 628057



Gebhard Gediga ist Sozialpädagoge und Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Natur, Atem und Bewusstsein. Ausgebildet in ganzheitlicher psychosomatischer Medizin nach Dr. Ruediger Dahlke, für dessen Institut er seit langem tätig ist, verbindet er Themen der Gesundheit mit Elementen der Persönlichkeitsentwicklung in und mit der Natur. Fastenseminare sind seit über 10 Jahren ein fester Bestandteil seines Seminarwesens – Wege zur Mitte – www.wege-zur-mitte.eu



[Anmeldeformular \(PDF\)](#) - [Kontakt](#)