



## **Fastenwandern im Reich der Elemente**

### **Leichte Fluss- und Bergwanderungen im ursprünglichen Lechtal**

**19.06. – 25.06.2016** Hotel Post in Steeg/ Lechtal Tirol

**Seminarleitung:** Gebhard Gediga und Ingrid Schiffelholz

In der beeindruckenden Natur des Lechtales gehen wir auf Wanderschaft in innere und äußere Welten. Unsere Wege führen uns durch natürliche Flusslandschaften, bis hinauf in einsame Gipfelregionen. Da wir uns von Gemüsesuppe ernähren, bleibt zu jeder Zeit die Kraft für Wanderungen in der Natur erhalten, die wir mit entsprechenden Meditationen verbinden. Unseren Organismus bringen wir dabei in eine ganz besondere Situation: Während er genug zu essen bekommt – dicke Gemüsesuppe soviel er will! – bleibt ihm unter dem Strich und ohne es zu merken doch fast nichts. Zugleich gibt es durch die intensive Bewegung starke Anreize, den Kreislauf zu aktivieren und sogar Muskeln aufzubauen. Wir wandeln sozusagen Fett in Muskeln, verlieren überflüssiges Gewicht und kommen in Form.

Tägliche Meditationen, Vorträge zu ausgewählten Themen der ganzheitlichen Gesundheit und der Verbundene Atem bilden den inhaltlichen Rahmen in Verbindung mit den Naturerfahrungen.

**Fastenseminar: 480,- €**

**Hotel inkl. „Fastenverpflegung“ im DZ ab 408,- € im EZ ab 480,-€**

Dieses Seminar wird vom **Heilkundeinstitut Dahlke als Veranstalter** organisiert. Ich leite Ihre Anmeldung gerne weiter. Es gelten die Anmelde- und Rücktrittsbedingungen des Veranstalters.  
[www.dahlke.at](http://www.dahlke.at)

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie neben einer Anmeldebestätigung, eine detaillierte Ausrüstungsliste und genauere Informationen zum Seminar.

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