



EUROPA: DEUTSCHLAND

BASENFASTEN UND YOGA IM ALLGÄU

- > Idyllisch gelegenes Landhaus mit Sauna
- > versierte Yoga-und Fasten-Leiterin
- > Yin und Yang - Yoga
- > Wanderwege ab der Unterkunft

Gesundheit und Balance, Beweglichkeit und Stärkung! Gerade in Zeiten mit Homeoffice, vielem Sitzen, wenig Bewegung, meist auch mehr Essen sollten wir unseren Körper von Giftstoffen aller Art befreien, leichter und fitter werden. Mit dem Basenfasten und regelmäßigem Yoga werden wir wieder ins Gleichgewicht kommen, das Körpergewicht reduzieren, vor allem unseren Säure-Basen-Haushalt wieder ausgleichen und uns danach an der eigenen Vitalität und Widerstandskraft erfreuen. Und das Schöne ist, dass wir beim Basenfasten auch essen dürfen – und das mit Genuss. **Programm**

Ganz nach dem Motto von Theresa von Ávila "*Tue Deinem Körper Gutes, damit die Seele Lust bekommt, darin zu wohnen*" verbringt Ihr eine abwechslungsreiche Basenfastenwoche in einem wunderschönen Landhaus. Sanftes Yin Yoga hilft Euch dabei bis in die tiefen Schichten des Körpers vorzudringen und Euren Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Im Gegensatz dazu werdet Ihr durch Yang Yoga Euren Körper kräftigen und anregen. Eine gezielte Yoga Praxis und andere unterstützende Maßnahmen in Verbindung mit dem Basenfasten helfen, alte Schlacken und zu viele Säuren zu lösen und auch auszuleiten und somit den Körper zu entgiften. Zusätzlich stehen Pranayama (Atemübungen), Meditationen, Entspannung und viel Bewegung an der frischen Luft, Vorträge rund um das Thema Basenfasten und gesunde Ernährung auf dem Programm. Es wird ausreichend Zeit sein, um sich genügend Ruhe zu gönnen, spazieren zu gehen, sich mit einer Massage verwöhnen zu lassen, ein gutes Buch zu lesen, die Seele baumeln zu lassen oder die Umgebung zu erkunden.

Kurs

Mit der Yogalehrerin Katja Kügel-Chapagain, die auch ausgebildete Fastenkurs-, Entspannungs- und Meditationsleiterin und auch gesundheitliche Ernährungsberaterin ist, verbringt Ihr diese Woche, um zu entspannen, zu entschlacken, Euch beweglicher, leichter und fitter zu fühlen. **Eure**

Unterkunft

Das charmante und familiäre Landhaus Kennerknecht ist idyllisch und ruhig gelegen in der Nähe von Steibis-Schindelberg, nur 6 km entfernt von Oberstaufen. Eine Oase der Ruhe zum absoluten

Entspannen und Auftanken. Das NichtraucherInnenhotel verfügt über schöne Zimmer aus hellem Holz, Panoramaterrassen und eine Sauna.

Unsere Buchungsvoraussetzung für diese Reise Diese Reise können nur vollständig geimpfte Frauen buchen*. Es greift die 2Gplus-Regel. Siehe auch unter **Hinweise** für mehr Informationen.



REISEDETAILS

1. Tag: Anreise und Einstimmen

17:00 Uhr Vorstellungsrunde mit anschließendem leichtem erstem basischem Abendessen
Vortrag zum Einstieg in die Basenfastenwoche

2. Tag: Yoga und Meditation

08:00 Uhr: aktivierende Yoga Praxis mit Pranayama und Meditation (60 Min.)
anschließend gemeinsames Frühstück
Kurzer Vortrag zu den unterstützenden Maßnahmen während des Basenfastens
Gemeinsames Mittagessen
16:00 Uhr Sanftes Yin Yoga (75 min)
Gemeinsames Abendessen

3. Tag: Yoga und Meditation

08:00 Uhr: aktivierende Yoga Praxis mit Pranayama und Meditation (60 Min.)
anschließend gemeinsames Frühstück
Leichter Spaziergang (ca. 1,5 Std.)
Gemeinsames Mittagessen
Abendessen

4. Tag: Zeit für dich

Ausschlafen
Frühstück
Mittagessen
16:00 Uhr: Sanftes Yin Yoga (75 Min.)
Gemeinsames Abendessen
anschließend Fußbad mit kurzem Vortrag

5. Tag: Yoga und Tiefenentspannung

08:00 Uhr: aktivierende Yoga Praxis mit Pranayama und Meditation (60 Min.)

Frühstück

Kleine Wanderung

Mittagessen

Abendessen

Yoga Nidra-Tiefenentspannung

6. Tag: Zeit für dich

Freitag, 08.04.2022

Frühstück

Mittagessen

16:00 Uhr: Sanftes Yin Yoga (75 Min.)

Gemeinsames Abendessen

Anschließend kurzer Vortrag – Wie geht es nach dem Basenfasten weiter?

7. Tag: Aktivierendes Yoga

08:00 Uhr: aktivierende Yoga Praxis mit Pranayama und Meditation (60 Min.)

Anschließend Frühstück

Wanderung mit Snacks (ca. 2-3 Std.)

16:00 Uhr: Sanftes Yin-Yoga (60 Min.)

Gemeinsames Abendessen mit Abschlussrunde

8. Tag: Zeit des Abschieds

Abschließendes gemeinsames basenüberschüssiges Frühstück

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
03.04.2022	10.04.2022	X	1.150 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Übernachtungen in EZ mit Du/WC im Landhaus Kennerknecht (nur 6 EZ vorhanden, danach DZ als EZ gegen Aufpreis), bzw. Übernachtung in geteiltem großen DZ für 2 Frauen
- > Sammeltransfer ab/bis Bahnhof Oberstaufen
- > Programm wie ausgeschrieben: 8 Yoga-Einheiten mit Meditationen am Morgen, 1 Basenfußbad und Nutzung der Fußbadewanne während der Basenfastenwoche, Begleitung während des Basenfastens mit diversen Vorträgen und Handbuch (inklusive Rezeptideen), gemeinsame Spaziergänge bzw. Wanderung
- > Basenfastenverpflegung mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen (vegan)
- > ganztägig Tee, Wasser
- > Karte Oberstaufen Plus für das Nutzen von Bergbahnen, Liften, Erlebnisbad Aquaria uvm.
- > Kostenlose Nutzung des Saunabereiches
- > Nutzung von Yogamatte, Kissen, Decken, Blöcken, Gurte während des Retreats
- > Kursleiterin

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 7

Maximalanzahl von Personen: 8

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Generelle Hinweise

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20% Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Buchungsvoraussetzung

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.