



Dr. Herbert ACHTSNIT

6 Tages - FASTEN

in Aigen im Ennstal (Stmk.)

3.5. bis 8.5.2010

Sie haben das Gefühl etwas für Ihren Körper tun zu wollen: entschlacken, reinigen, Auszeit von Ihrem Alltag oder eine Reduktion des Körpergewichts?

Machen Sie sich ein paar Tage frei und gönnen Sie sich den Jahresputz für Ihren Körper. Ziehen Sie sich vom Alltag zurück und genießen Sie in der liebevollen Umgebung ein Programm mit Meditation, Qi Gong, Polaritätsmassage, Information zu Ernährungsfragen, sanfte Bewegung und Dehnübungen. Geführte Wanderungen in wunderschöner Natur tragen zu einer tiefen Erholung bei. Es sind auch Zeiten des für sich Seins und der freien Gestaltung eingeplant

Gefastet wird nach der klassischen Heilfastenmethode (Gemüse- und Obstsaft, Kräutertees und Suppenbrühe) oder nach der Hildegardfastenmethode mit Dinkel.

Die Säfte werden frisch aus biologisch angebautem Obst und Gemüse hergestellt.

Sie haben die Gelegenheit, in diesen Tagen nach innen zu gehen, sich auf das Wesentliche zu besinnen und neu zu orientieren, einen Schritt näher zu innerer Freiheit und Erkenntnis zu kommen. Jeder Teilnehmer findet auf Wunsch unter Anleitung u.a. sein persönliches Muster im Bezug auf Nahrungsaufnahme heraus und gestaltet sein individuelles Programm für eine dauerhafte positive Veränderung seiner Ernährungsgewohnheiten. Sie bestimmen, was Sie essen und nicht das Essen bestimmt, was Sie zu sich nehmen.

Wenn die Gruppe sich dafür entscheidet gibt es nach der Woche in zweimonatigem Abstand einen Fasten jour fixe zur gegenseitigen Motivation an den Zielen weiterzuarbeiten.

Unsere Unterkunft, ein Seminarbauernhof, liegt ruhig am Ortsrand von Aigen, umgeben von Wiesen und Wäldern. Der schöne Putterersee liegt nur wenige Minuten zu Fuß entfernt. Eine hauseigene Saunalandschaft (finnische Sauna, Infrarot und Dampfbad, im Preis inkl.) unterstützt das Ausleiten. Das Ennstal und die Seitentäler laden zu Ausflügen ein.

Es besteht die Möglichkeit, bei Dr. Achtsnit vor dem Fasten eine kostenlose Vorsorgeuntersuchung durchführen zu lassen. Jedenfalls bekommen Sie eine Ihrem Typ entsprechende Empfehlung, welche Fastenform für Sie optimal ist. Eine Nachbetreuung mittels individuellem Ernährungsplan ist auf Wunsch gesondert zu vereinbaren.

Nach schriftlicher Anmeldung erhalten Sie 2 Wochen vor Beginn die genaue Wegbeschreibung, eine Liste der Dinge, die mitzunehmen sind und wie Sie sich auf den Fastenbeginn vorbereiten.

Zeiten: Mo 3.5.2010, 15 Uhr bis Samstag 8.5.2010, ca. 14 Uhr

Ort: Glitschnerhof, Aigen im Ennstal / Steiermark, www.glitschnerhof.at

Anzahl: mind. 10 Teilnehmer bis 7.4.2010!!! maximal 15 Teilnehmer

Anmeldung: **schriftlich bis 23.4.2010**

tel. Anmeldeformular anfordern

oder unter www.achtsnit.com (Angebote/Angebote Dr. Achtsnit) herunterladen!:

% **01/ 867 67 91** (Anrufbeantworter mit Rückruf) oder

0699/11 44 17 42 (wochentags von 8.00 - 9.00 Uhr)

Kosten: 500 €, incl. MWSt. plus Unterkunft + „Verpflegung“:

Doppelbettzimmer: 145€, Einbettzimmer: 180€

Es gibt Zimmer mit Balkon, Zimmer ohne Balkon und zwei Zimmer mit gemeinsamem Bad. Die Zimmervergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

Der Doppelzimmerpreis kann nur in Anspruch genommen werden, wenn sich jemand Zweiter für das Zimmer findet.

Anzahlung: 100 €, bar oder über Kto Nr. 10.049.922, BLZ 32633 (Raiffeisen Bank Perchtoldsdorf)

wird bei nachträglicher Abmeldung einbehalten.

NÄCHSTER TERMIN: Frühjahr 2010

