

FASTEN • YOGA • MEDITIEREN

DETOX RETREAT IN ÄGYPTEN

VORBEREITUNG

Der Kurs beginnt mit 2-3 Entlastungstagen zu Hause.

SEMINARABLAUF

Tag 1 Anreise & Entlastungstag
Tag 2-6 Fasten · Yoga · Meditieren
Tag 6 Fastenbrechen
Tag 7 Fastenaufbau & Heimreise

KURSLEITUNG

Linda Maria Keller

KURSKOSTEN

Normalpreis: CHF 995.-
Frühbucher bis 31.08.22: CHF 885.-

INKLUDIERT

- Zoom Meeting vorab
- Fasten für Gesunde nach Buchinger, inkl. Fastenverpflegung & Begleitung
- Meditation & Achtsamkeit
- Yoga & Pranayama
- Impulse zur gesundheitlichen, spirituellen und yogischen Dimension des Fastens
- Spaziergänge in der Gruppe oder individuell
- Nutzung von Sauna, Pool, Fitness, Beachvolley
- 30 min. Massage
- Wüstenwanderung
- Kleine Überraschung



NICHT INKLUDIERT

- Flug, Transfer & Hotel
- Getränke & Speisen ausserhalb der Fastenverpflegung
- Weitere Massagen
- Weitere Aktivitäten

ORT

Casa Cook el Gouna,
Ägypten.

DATUM

Zoom call: 15.10.22, 19 Uhr
Seminar: 12.-19.11.22