



Bergsommer- Retreat

Yoga & basische Ernährung

im Biohotel Stillebach/Pitztal

Donnerstag, 22. Juni - Montag, 26. Juni 2023

Entdecke ein neues, leichteres Lebensgefühl. Atme aus, lasse los und befreie dich. Atme ein und lade Neues in Dein Leben ein. Gönn Dir Wohlfühltag, um deinen Körper zu entlasten und zu reinigen. Für ein neues Körpergefühl, für eine neue Denkweise.

Mit reinigenden und regenerierenden Yogaeinheiten, mit köstlicher, rein basischer Vitalkost und Wellness-Angebot in einem familiären, gemütlichen ***Hotel in traumhafter Alpen-Landschaft inmitten der Berge und blühender Wiesen.

Die einfachste, genussreichste und am wenigsten entbehrungsreiche Form des Fastens ist das Basenfasten. Du nimmst hauptsächlich Gemüse und Obst in Form von leckeren, vollwertigen Mahlzeiten zu Dir! Durch die gesunde, rein basische Ernährung wird der Stoffwechsel entlastet und die Säureausscheidung im Körper angeregt. Akute und chronische Krankheiten können so positiv beeinflusst werden. Es geht nicht um Entbehrung und Gewichtsreduzierung, sondern um Fokussierung auf das wirklich Wesentliche und Natürliche. Entdecke, wie befreit und leicht du dich mit natürlicher, basischer Ernährung und Yoga fühlen kannst. Wertschätzung und bewusster, achtsamer Umgang mit Deinem Körper und Geist stehen an diesem langen Wochenende im Vordergrund.

Neben den Yogaeinheiten gibt es eine Einführung (inkl. Skript) ins Thema „Basische Ernährung“, viele alltagstaugliche Tipps für unterstützende Maßnahmen, sowie eine individuelle Begleitung während der Seminartage.

Ich freue mich auf entspannte Detox- und Wohlfühltag mit Dir/Euch.



Naturheilpraxis
Dagmar Beckmann

Heilpraktikerin & Yogalehrerin
Raiffeisenstraße 8
83607 Holzkirchen
Tel. 08024-479965
naturheilpraxis-beckmann@freenet.de

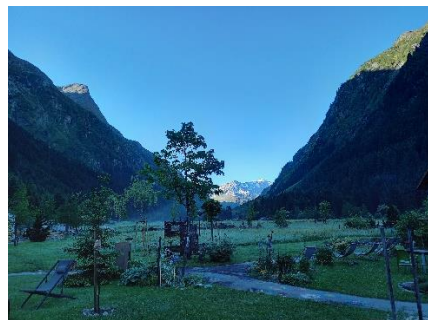
Biohotel Stillebach

Stillebach 83
6481 St. Leonhard im Pitztal/Tirol
info@stillebach.at
Tel. +43 (0) 5413 87206
www.stillebach.at

Inklusiv- Leistungen Yogaprogramm:

- Tägliches Morgenprogramm mit Bewegung, Atem & Yoga – Drinnen oder Draußen.
- Täglich regenerierende, sanfte Yogaeinheit am Abend
- Individuelle Begleitung durch die Basentage mit Tipps aus der Praxis für den Alltag.
- Theorie „Basische Ernährung“ (ca. 1,5 Std.) vorab in Holzkirchen oder vor Ort
- Skript zum Theorieteil.

Seminargebühr Yoga & Meditation: € 240,- Theorie-Teil und Skript: € 25,-

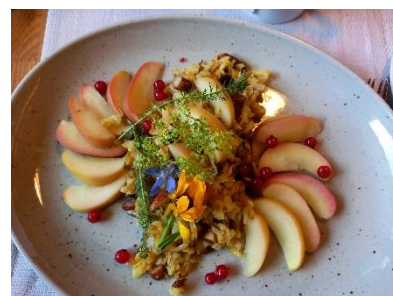


Inklusiv- Leistungen Bio-Hotel Stillebach:

- Gemütliche Föhren- und Zirben Zimmer
- BIO-Basen-Vollpension
- Wellnessbereich mit 2 Saunen, Ruheraum, Zirben Ruheraum, Infrarotkabine
- Großer Natur-Garten mit Badesee, Kneippanlage, Ruhe- und Kraftplätzen
- Pitztal-Sommercard (kostenlose Nutzung der Bergbahnen und Busse)
- Traumhafte Lage auf 1400 m Höhe im Pitztal im Naturpark Kaunergrat

Zimmerpreise pro Nacht:

- Doppelzimmer Föhre ab € 99,- pro Person, ab € 114,- als Einzelzimmer
- Einzelzimmer Stillebach und Wildspitz: ab € 106,00
-



Massagen und Anwendungen unterstützen den Entschlackungs- und Entgiftungsprozess. Behandlungstermine bei Masseurin Antje können schon vorab im Hotel gebucht werden.

PS: Yogis/Yoginis, die nicht nur rein basisch essen (fasten) möchten, sondern die Bio-Verwöhn-Pension des Hotels Stillebach genießen möchten, sind ebenfalls willkommen!