

FÜLLE. LEERE. BALANCE.

Feelgood - Auszeit vom 5. – 8.10.2017

Im Mittelpunkt dieser Auszeit steht die praktische Umsetzung von vitalstoffreicher Ernährung und der mentalen Neuausrichtung auf Lebensfreude und innere Gelassenheit.

Tagesablauf:

individueller Start

Morgenritual zur Unterstützung der Entgiftung
(Zeolith, Ölziehen, Zähneputzen mit Kokosöl-Kurkuma-Zahnpasta)

8:00 Uhr

Yoga- und Atemübungen
(bei gutem Wetter im Freien)

9:30 Uhr

Zubereitung und Trinken von Grünen Smoothies

10:15 Uhr

Vitalkostworkshop
Zubereitung von Rohkostgerichten wie Dips, Pestos, Saucen, Salaten, Rohkostcrackern und –
brotten, Keimen von Sprossen

12:30 Uhr

Mittagessen

14:00 Uhr

Wanderung in zwei Gruppen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden

anschließend

frisch gepresste Grüne Säfte und Abendessen

19:00 – 21:30 Uhr

Mentale Übungen zur Auflösung von Glaubensmustern und zur Neuprogrammierung

Wir wohnen in einer luxuriös ausgestatteten Villa in Oberried, ca. 12 km von Freiburg entfernt.

Die Villa besitzt 2 Einzelzimmer und 6 Doppelzimmer sowie 6 Badezimmer mit Dusche oder Badewanne. Es gibt einen großzügigen Aufenthaltsraum und eine sehr gut ausgestattete Küche.

Bei schönem Wetter werden wir die Mahlzeiten auf der großzügigen Terrasse einnehmen und möglichst auch die Yoga- und Atemübungen nach außen verlegen.

Die Anreise erfolgt am 5.10.2017 ab 16:00 Uhr.

Um 18:00 Uhr ist das Abendessen geplant. Um 19:00 Uhr starten wir dann mit einer kleinen Vorstellungsrunde und den ersten blockierenden Glaubensmustern.

Die Abreise erfolgt am Sonntag, den 8.10.2017 um 14:00 Uhr nach dem Mittagessen.

Anreise:

Adresse:

Weilersbachstraße 33, 79254 Oberried

per Bahn bis Freiburg, dann mit der Regionalbahn bis Kirchzarten
von Kirchzarten verkehrt ein Bus nach Oberried
(eine Abholung vom Bahnhof Kirchzarten kann vereinbart werden)

Kosten:

Seminargebühr: 360 Euro

Frühbucherpreis bis 31.07.2017: 325 Euro

Verpflegungspauschale: 100 Euro

(Grüne Smoothies und Säfte, Tee, gefiltertes Wasser, Mittag- und Abendessen aus biologischen Zutaten)

Übernachungskosten: 40 - 60 Euro/Nacht je nach Zimmer

Zimmerpreise:

Einzelzimmer: 60 Euro/ Nacht

Doppelzimmer: 40 Euro/Person und Nacht

Mindestteilnehmerzahl: 8 Teilnehmer

maximale Teilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

Bei Buchung ist eine Anzahlung in Höhe von 100 Euro zu zahlen, der restliche Betrag spätestens eine Woche vor Seminarbeginn.

Bei Stornierungen bis 2 Wochen vor Seminarbeginn sind 50% der Seminarkosten zu zahlen.

Bei Stornierungen danach ist der volle Preis zu zahlen.

Kann eine Ersatzperson gefunden werden, sind keine Stornierungskosten fällig.

Findet das Seminar nicht statt, wird die Anzahlung in voller Höhe zurückgezahlt.

Die Teilnahme am Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung.

Bitte mitbringen:

- Schreibzeug
- Behälter für Rohkostzubereitungen zum Mitnehmen (es bleibt sicherlich etwas übrig)
- eigene Yogamatten können gern mitgebracht werden (ansonsten sind auch welche vorhanden)
- Decke für die Yogapraxis
- Wanderschuhe
- regenfeste Kleidung
- Wasserflasche zum Auffüllen

Wir freuen uns auf eine entspannende und vitalisierende Zeit mit dir.

Bei Fragen melde dich gern unter:

info@gruen-gesund-gluecklich.de oder

Tel: 07151-906830

Herzlichst

Silvia und Regine