



Villa Veda Zehdenick
www.villaveda-zehdenick.de

60 km nördlich von Berlin gelegen mit der Heidekrautbahn bequem zu erreichen. Die direkt am Fluss gelegene Villa Veda ist ein wunderbar geeignetes Seminarzentrum nördlich von Berlin.

Das Strömen der Havel hinter den großen alten Linden symbolisiert Chronos, die fließende Zeit, die fließende Lebensenergie, aber auch den befreienden lösenden Reinigungsprozess für Körper und Seele.

Anmeldung und Anfragen:

Ulrike Kirchhoff

Fastenleiterin (UGB) und
Gesundheitstrainerin (UGB)

Per Mail:

dubrow2@gmx.de

Per Telefon oder WhatsApp:

0176-20 272 448



Basenfasten

23.06. - 30.06.2019

Villa Veda Zehdenick

Der Kurs verbindet ayurvedisches Wissen mit europäischen Fastentraditionen und aktuellen Trends in der Gesundheitsförderung.

Sanftes Heilfasten hilft, uns innerlich zu kräftigen und zur Ruhe zu kommen, die Rhythmen unseres Körpers zu synchronisieren, den Geist zu zentrieren, Emotionen auszugleichen und uns neu mit den Kräften der Natur zu verbinden. Basenbildende Mahlzeiten, die wir gemeinsam und individuell unter fachkundiger Anleitung zubereiten, helfen, Säuren und Schlacken aus dem Körper hinaus zu leiten. Bewegung, Atem und Massagen unterstützen diesen heilsamen Prozess.



Das Basenfastenkurpaket

- Unterbringung im Doppelzimmer
- Zubereitung leckerer Mahlzeiten und gesunder Getränke nach Basenrezepturen zur Gewichtsreduktion von 1 bis 4 kg und zur Haut- und Bindegewebsstraffung
- Fastenlectures und Einzelkonsultation
- Ayurveda-Rückenmassage mit Kräuterstempeln
- Darmreinigung, Bauchmassage, Leberwickel
- Anti-Stress-Zeit
- Pilates zum Muskelaufbau
- Wandern im Naturschutzgebiet zwischen Havel und Seen auf ruhigen autofreien Wegen

Die Kursgebühr beträgt 820,00 €

