



gutalteheide

17. bis 23. Oktober 25

FASTEN MIT HERZ & WISSEN

Erlebe eine ganzheitliche Fastenwoche (nach Buchinger) auf dem idyllischen Gut Alte Heide – eingebettet in Natur, Stille und Gemeinschaft inmitten des Bergischen Landes.

Mit fundiertem Wissen, liebevoller Begleitung, Bewegung und Raum für innere Einkehr laden wir Dich ein, den (Familien-)Alltag einmal ganz bewusst zu unterbrechen – und mehr über Deine Gesundheit und Dich selbst zu erfahren.

**PREIS für
eine Woche
890 Euro**

inkl. 6 x Übernachtungen,
Fastenverpflegung,
Programm & Begleitung

gutalteheide.de

GUT ZU WISSEN



ANREISE: 17. Oktober ab 12 Uhr, **BEGINN:** 16 Uhr

ABREISE: 23. Oktober, nach 12 Uhr, **PLÄTZE** für ca. 10 TN

UNTERKUNFT: komfortable Einzelzimmer (mit eigenem Bad)

FASTENVERPFLEGUNG: frisch gepresste Säfte und abwechslungsreiche Gemüsebrühen, basische Tees, stilles Wasser – alles bio!

PROGRAMM-AUSZUG: Vorträge über Gesundheit und Ernährung, Eingangsgespräch, Wanderungen, Tanz, Meditation, Atemtechniken und Yoga, basische Fußbäder, Leberwickel, mobile Sauna, Lagerfeuer, Möglichkeit zur Hydro-Colon-Therapie, 24 Stunden fachliche & therapeutische Betreuung, sowie ein Besuch und Vortrag der Humuswerkstatt auf dem Gutsgelände



FASTENLEITERIN

Natascha Engers

begleitet die Fastenwoche, sie ist Heilpraktikerin und medizinisch gepufte Fastenleiterin, praktiziert seit 2005 in eigener Praxis in Wermelskirchen.



MEHR INFOS & ANMELDUNG

Melanie Tiede: 0171 2185974

melanie@gutalteheide.de