

Achtsam ins Neue Jahr – Retreat

28.12.2019 - 01.01.2020

- Puls gladiatorum-Kochkurs
- Intervallfasten
- Seminareinheiten
- Persönliche Coachingstunde/
Aromatherapiemassage
- Wanderungen, Waldbaden,
Meditationen

Weitergehen heißt:
Altes abschließen und Neues einladen

Erst wenn wir **spüren und wahrnehmen**, wie es uns geht, was wir brauchen und uns wünschen, können wir unser Leben aktiv und selbstbestimmt leben. Indem wir immer bewusster mit unseren eigenen **Ressourcen** und **Bedürfnissen** umgehen, erleben wir, wie **Wünsche wahr** werden. Wir verändern so unser **Leben zum Positiven** und laden das Glück ein.

Beispieltag

Wir treffen uns **morgens**, um zu wandern und die Natur zu genießen. Nach dem Puls gladiatorum-Frühstück folgt eine erste Seminareinheit. **Mittags** findet sich nach dem P.g.–Kochkurs Zeit zum Nichtstun, Ausruhen oder Zurückziehen. Am späten Nachmittag finden individuelle Coaching-Einheiten und Aromatherapiemassagen statt. Den **Abend** lassen wir nach dem P.g.-Abendessen mit Meditation ausklingen.

Puls gladiatorum (P.g.)

Die Gladiatoren-Ernährung (A green, a bean and a grain) ist biologisch, regional und saisonal.

Sie bringt deine Ernährung ins Lot und dem Körper das Maximum an Nährstoffen.

Achtsam ins Neue Jahr – Retreat

28.12.2019 - 01.01.2020

Seminarleitung



Angela Alter

Fachberaterin für holistische
Gesundheit, Aromatherapeutin,
Phytotherapeutin
www.wolke7.life



Rita Weber

Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin,
NLP-Practitioner,
Hormon- und Aromatherapeutin
www.heilpraxis-rita-weber.de

Anmeldung und weitere Informationen

Naturheilpraxis

Rita Weber

Tel.: 06357-368 3032

email: Kontakt@heilpraxis-rita-weber.de

www.heilpraxis-rita-weber.de

Preise*

Frühbucher: 790€ bei Anmeldung bis 30.09.2019

Ab dem 01.10.2019: 890€

Max. 10 exklusive Plätze

Übernachtung: Separat zu buchen bei Gästehaus Stauf