

Entspanntes Hildegard von Bingen Fasten in Hittisau mit Sonja Staudach-Repolusk

Zeit für Bewegung - Zeit für Begegnung - Zeit für mich

Fastenwoche

Montag 08.04.24 - Samstag 13.04.24

Ort

Pension Bals
Tannenmannsbühl 31 | 6952 Hittisau

Kosten

Einzelzimmer mit Hildegard von Bingen
„all inklusive“ und Kursgebühr: 820,-

Auf Wunsch Körperbehandlungen gleich mitbuchen

Fußreflexzonen: 30 Min, 40,-

Rücken & Bauch: 30 Min, 40,-

Ganzkörper: 60 Min, 80,-

Behandlungskosten sind direkt vor Ort
bei der Kursleiterin zu begleichen.



Sonja Staudach-Repolusk
Humanenergetikerin & Seelenmasseurin
Hildegard von Bingen begeistert!
Im Tobel 22a | 6833 Klaus
sonjastaudach@gmx.at
0650 / 22 040 73



Fasten ist viel mehr als nichts essen!

Beim „Sanften Hildegard-Brotfasten“ isst man so viel Brot bzw. Grießsuppe bis sich ein Sättigungsgefühl einstellt. Die Zeit des Fastens ist kostbar, weil man mit sich selbst in Kontakt kommt und die Umwelt und die Mitmenschen anders wahrnimmt. Beim Fasten kommt es selbstverständlich zu einer Körperreinigung und zum gewünschten Verlust von Gewicht. Genau so wichtig und vielleicht als Erfahrung vielleicht sogar noch entscheidender - ist der innere Prozess, der beim Fasten für geistige Klarheit und seelisches Wohlbefinden sorgt.

So freue ich mich sehr, dich auf deinem Weg in dieser Woche begleiten zu dürfen. Ihr erfahrt wissenswertes über die Hildegard Lehre, sanfte Bewegungen aus dem Qi Gong, Meditation und Achtsamkeitsübungen, geführte Wanderwege durch das schöne Hittisau, geführte Kräuterwanderung, Impulsrunde als Tagesabschluss, Leberwickel und Fußbad täglich. Aber auch sehr viel Zeit um nichts zu tun, und einfach auf das Herzgefühl zu hören.

In der familiären Pension Bals, die auch über einen erholsamen Saunabereich verfügt, werden wir uns rundum wohl fühlen.

Mit Vorfreude auf Dich,
liebe Grüße Sonja

Detaillierte Infos in der **Anmeldebestätigung!**
Einfach **telefonisch** oder per **E-Mail** anmelden.

