



WORKSHOP

Faste Dich Ganz • Iss Dich Rein

Programm:

Freitag 25.05.2018

18.00 Uhr: Begrüßung der Teilnehmer und Vorstellung

18.30 Uhr: leichte Basensuppe zum Abendessen

19.00 Uhr: „Das Geheimnis des Fastens“

19.30 Uhr: Entspannungsmeditation

Samstag 26.05.2018

7.30 Uhr: Atemübungen und Morgengymnastik im Freien

8.30 Uhr: leichtes vitalstoffreiches Frühstück

9.30 Uhr: Fasten ganz praktisch

10.30 Uhr: PEloga® und Body Balance Pilates® mit Entspannung

12.00 Uhr: Lebensmittelkunde, Ernährung und Bewusstsein

13.00 Uhr: Gemüse-Gourmet Mittagessen

14.00 Uhr: Leberwickel und Mittagsruhe

15.00 Uhr: gemeinsamer Spaziergang mit Atemübungen im Freien

16.00 Uhr: Säure-Basen-Balance

17.30 Uhr: Fastenverpflegung selbst gemacht

18.30 Uhr: leichte Fastensuppe zum Abendessen

Sonntag 27.05.2018

7.30 Uhr: Atemübungen und Morgengymnastik im Freien

8.30 Uhr: leichtes vitalstoffreiches Frühstück

9.30 Uhr: Darmgesundheit

11.00 Uhr: Verabschiedung und Ende des Workshops



Leitung Workshop:

Pia Els

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin

Physiotherapeutin

Body Balance Pilates® Trainerin

Bewusstseinstaining

Betreuung und Behandlungen:

Joachim Giessenbacher

Heilmasseur

Medizinischer Masseur

Physikalische Therapie

Bewusstseinstaining

Physikalische Gefäßtherapie