

UNSER TIPP

15. bis 18. Mai | 4 Tage

„Gesunde Entspannungszeit in Ferch“



Du bist, was Du isst und was Du denkst, sagt Naturheilkundlerin Anja Scholze und lädt zu vier vitalen Ernährungstagen mit gesundem, vegetarisch/veganem Essen in das Haus Tilia nach Ferch ein. Mit Spaziergängen in der Natur und einem inspirierenden Gedankenaustausch können Sie sich direkt am Schwielowsee eine Wohlfühlzeit gönnen! Sie beginnen die Tage mit einem leckeren, basischen Frühstück und lassen sich am Mittag ein veganes und am Abend ein vegetarisches Essen schmecken. Eine individuelle Ernährungsberatung und Tipps für eine gesündere Lebensweise runden das Wochenende ab. Vertieft wird das Gelernte durch Meditationen und viel geruhsame Entspannungszeit!

Das Programm:

Freitag:

- ab 11 Uhr Anreise und Begrüßung
- am Nachmittag: **Spaziergang** am Schwielowsee
- **Meditation zur Einstimmung**

Samstag:

- Spaziergang im Wald
- Nach dem Mittagessen **ein Leberwickel zur entspannten Mittagsruhe**
- am Nachmittag: je eine **individuelle Ernährungsberatung** von je 45 Minuten pro Person; für die anderen Teilnehmer Zeit zum Spaziergehen oder für einen Saunagang
- Zeit zum Austauschen, Lesen oder für einen Abendspaziergang am See

Sonntag:

- Energietanken und **Gehmeditation im Wald**
- Am Nachmittag: je eine **individuelle Ernährungsberatung** von je 45 Minuten pro Person; zusätzlich können Massagen gebucht werden
- **Infoabend zum Thema: „Essen, das jung und gesund hält“**

Montag:

- **Meditation am See**
- **Spaziergang** und optional Massagen
- Am Nachmittag: **Abschlussmeditation** und Gedankenaustausch

Buchung & Preis:

Rahmenprogramm und Verpflegung inkl. Vollpension, Beratung und Betreuung, Meditation und Leberwickel: 314 € pro Person

Anmeldung: Naturheilpraxis Anja Scholze, 033209-49207 oder seelenvogel24@gmx.de

3 Übernachtungen im Haus Tilia in Ferch direkt am Schwielowsee:

75 € pro Person

Anmeldung: Haus Tilia, 033209 - 2 17 17 oder kontakt@lebensraum-pm.de

Die Leistungen sind separat zu buchen.