

## Preise

06.10.-13.10.2019 650,- Euro  
Einführungsangebot

19.02.-26.02.2020 735,- Euro

01.11.-08.11.2020 735,- Euro

### Im Seminarpreis enthalten

- 7 Übernachtungen als Einzelbelegung im EZ oder DZ mit eigenem Bad
- persönliches Anamnesegespräch
- Smoothie, Fastenbrühe, Tees und Quellwasser
- Detox Präparate: Basenpulver, Mineralien...
- Anleitung zu Meditation und Heilgymnastik
- geführte Wanderungen
- Informationen über gesunden Lebensstil (Vorträge, Filme)

### zusätzlich buchbare

#### Behandlungsangebote

- klassische Homöopathie
- Bioresonanz Therapie
- Laser- Akupunktur
- systemisches Coaching auf Anfrage
- Ayurveda Massage nach Voranmeldung

### Anmeldung und weitere Informationen:

Heilpraktikerin Astrid Blecken

Mannheimer Str. 47

55545 Bad Kreuznach

Telefon: 0671/ 79 47 10 14

Mobil: 0171/ 537 2135

[kontakt@naturheilpraxis-blecken.de](mailto:kontakt@naturheilpraxis-blecken.de)

[www.naturheilpraxis-blecken.de](http://www.naturheilpraxis-blecken.de)



### Fastenwandern nach Dr. Otto Buchinger im Pfälzer Wald mit Heilpraktikerin

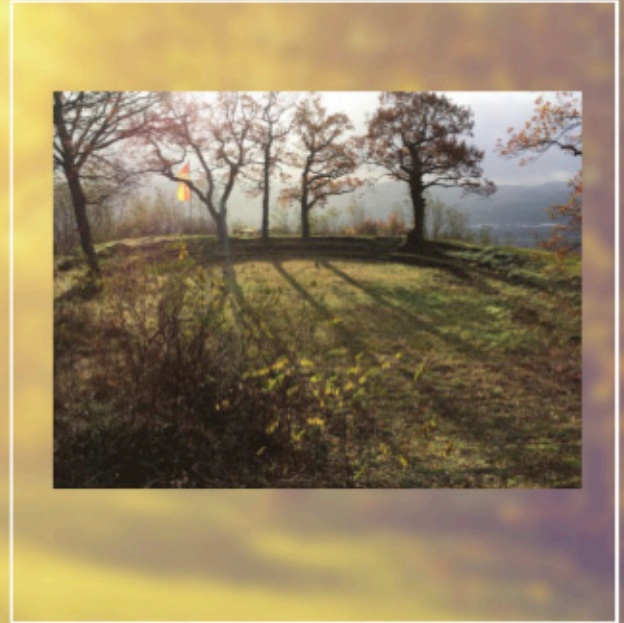
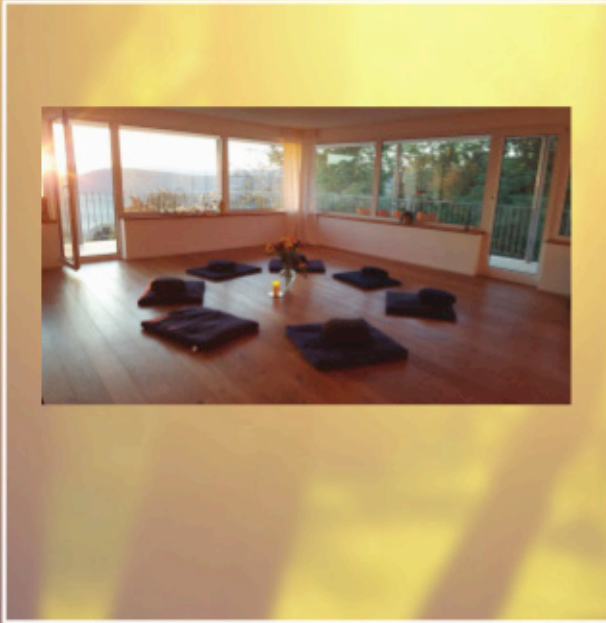
Astrid Blecken

vom 6.10. bis 13.10. 2019  
zum Einführungs Sonderpreis  
weitere Termine:

19.02.2020 - 26.02.2020

01.11.2020 - 08.11.2020

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für begrenzte Zeit. Dadurch werden Entgiftungsprozesse in unserem Körper in Gang gesetzt. Das Wandern beschleunigt dabei diese Vorgänge. Heilfasten führt zu zahlreichen, wissenschaftlich belegten gesundheitlichen Vorteilen.



Der **Seminarablauf beim Fastenwandern** ist klar strukturiert. Wir beginnen mit einer Achtsamkeitsmeditation am Morgen, nach einer Teezeremonie schließen sich Heilgymnastik und Atemübungen mit Elementen aus Yoga und Qi Gong an -bei schönem Wetter gerne draußen auf dem Burgberg. Nach einem frisch zubereitetem Smoothie brechen wir zur täglichen Wanderung in den Wald auf. Wir genießen die heilsame Energie der Natur, finden unseren eigenen Rhythmus auf stillen Pfaden und erwandern landschaftliche Höhepunkte wie das Kloster Rosenthal oder den Stausee Eiswoog. Am Nachmittag besteht Zeit zum Ausruhen, zum Lesen, für den Leberwickel, Sauna oder individuelle Heilbehandlungen. Nach der abendlichen Fastenbrühe ist Raum zum gemeinsamen Austausch, für Kurzvorträge, Filme oder auch zum Alleinsein sowie für die basischen Fußbäder und für Einläufe.

Seminarort ist das **Well-Being Gästehaus Burghof Stauf** im Herzen der Pfalz, Burgweg 1 in 67304 Eisenberg. Wegen seines ganzheitlichen Konzeptes ist es eines der wenigen Healing Hotels Of The World. Das Motto des Hauses lautet:  
wir sind ein Ort des Rückzugs  
wir sind ein Ort der Kraft  
wir sind ein Ort der Stille  
wir sind ein Ort der Freude  
wir sind ein Ort des Seins  
Alle Zimmer haben ein eigenes Bad mit Dusche und WC. Direkt an das Gästehaus grenzt der Burgberg Stauf, ein alter Kraftort, von Weite umgeben. Von hier aus werden wir die hügelige Waldlandschaft erwandern.  
**Für die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen bin ich jederzeit offen.**

**Fastenwandern im Pfälzer Wald**

**vom 6. Oktober bis 13. Oktober 2019**