



*Entgiften und Entschlacken  
mit ayurvedisch-basischer Vitalkost  
und achtsamer Atmosphäre*

Möchtest du entgiften und dabei gleichzeitig Eintauchen in eine besondere Atmosphäre, die durch das gemeinsame Tun in der Küche und den Meditationen entsteht?

Möchtest du lernen, wie du mit einfachen Schritten auch zu Hause gesund und wohlschmeckende Gerichte zubereiten kannst?

### Was erwartet dich:



- Entsäuern/Entschlacken ohne zu Hungern – Entlastung der Verdauungsorgane
- gemeinsames Zubereiten von Frühstück und Mittagessen in einer gemütlichen und achtsamen Atmosphäre
- Nahrungsmittel in Bioqualität
- Meditation, Entspannung und
- Tägliches Miteinbeziehen der Chakren
- Bewegung in der Natur
- Begleitende Maßnahmen für die Woche – (wie Leberwickel, Basenbad, Einlauf, Ölziehen...) Zubehör bei mir erhältlich bzw. teilweise im Paket mit dabei
- Lernen über basische Nahrungsmittel, richtiges Keimen und Sprossen ziehen, ayurvedische Grundprinzipien und Gewürzkunde
- viele basische und ayurvedische Rezepte sowie auch Empfehlungen für die Zeit danach
- kleine Gruppe (individuelle Betreuung durch limitierte Teilnehmerzahl von 6 – 8 Personen)
- und ganz WICHTIG: bewusstes Kochen mit allen Sinnen

Vor allem erwartet dich Zeit für dich selbst, körperliches Wohlbefinden, Gespräche mit Gleichgesinnten, die Seele baumeln lassen. Eintauchen in eine andere Welt des DASEINS und raus aus dem Alltag – Ein nachhaltiger Impuls, der deinen Lebensrhythmus neu beschwingt.

Eine Woche lang wirst du voll versorgt und darfst einfach DU sein.

## Wirkung der Detox-Kur:



- reinigt Entgiftungsorgane Leber, Nieren, Haut
- Entgiftung des gesamten Körpers durch lösen der Schadstoffe in den Zellen
- Aktivieren der Selbstheilungskräfte
- Beruhigung des Darmes
- Gewichtsregulierend
- Kraft, Ausdauer, weniger Müdigkeit für Beruf und Alltag
- stärkt das Immunsystem

## Geeignet für:

Für alle Menschen, die...



- ... gerne ihrem Körper und Geist eine Pause gönnen möchten und ihr Wohlbefinden stärken wollen
- ... nicht hungern möchten und trotzdem dabei entgiften wollen.
- ... Spaß am Kochen und am gemeinsamen Tun in einer kleinen Gruppe haben
- ... basische Rezepte und ayurvedische Küche einfach mal kennenlernen möchten
- ... gerne in der Natur ihre Erholung finden
- ... gerne mehr über Nahrungsmittel und deren Heilwirkung erfahren wollen

## Inklusivleistungen:



- Hochwertige Nahrungsmittel in Bioqualität
- Seminarunterlagen + Empfehlungen und Rezepte für die weiteren 2 Wochen zuhause
- Individuelle und txypgerechte Bestimmung diverse begleitenden Kräuter und Hilfen für eine gute Entgiftung
- Mentale und osteopathische Begleitung durch die Woche
- Programm: Start ist am Sonntag 16:00 (Ankunft schon früher möglich) und endet am Samstag nach dem Frühstück)

## Termine:

 **07. – 13. April 2024**

 **21. – 27. April 2024**

**Seminarpreis beträgt: 780,- Euro pro Person (ohne Unterkunft)**

Eine Übernachtungsmöglichkeit ist Seminarhaus im Streckhof, Hauptstraße 37, 7203 Wiesen möglich. Es gibt 3 Doppelzimmer und ein Einzelzimmer, die auch einzeln gebucht werden können. Je nach Zimmerbelegung ist der Preis: zw. 222 Euro und 258 Euro/Woche (inkl. Kurtaxe)

Die Zweite Übernachtungsmöglichkeit ist ca. 100m entfernt beim Biohof Preisegger. Kosten: je nach Zimmerbelegung – zwischen 264 Euro und 294 Euro/Woche (inkl. Kurtaxe)

Impressionen meines Kursprogramms findest du unter <https://www.praxisbogner.at/basenfasten>. Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen statt.

Anmeldungen bzw. Auskunft bitte unter [office@praxisbogner.at](mailto:office@praxisbogner.at) oder telefonisch unter +43650 560 6500

Ich freue mich auf dich!

*Daniela Bogner*

Osteopathin/Physiotherapeutin/Fastenleiterin/Ayurvedaköchin

Sonnenhangeweg 10

9241 Wernberg

[www.praxisbogner.at](http://www.praxisbogner.at)