

retrEAT

1 Woche achtsames Kochen
mit ayurvedisch-basischer
Vitalkost



7 Tage in Wiesen/Burgenland

mit Daniela Bogner

11.04.2026 bis 17.04.2026

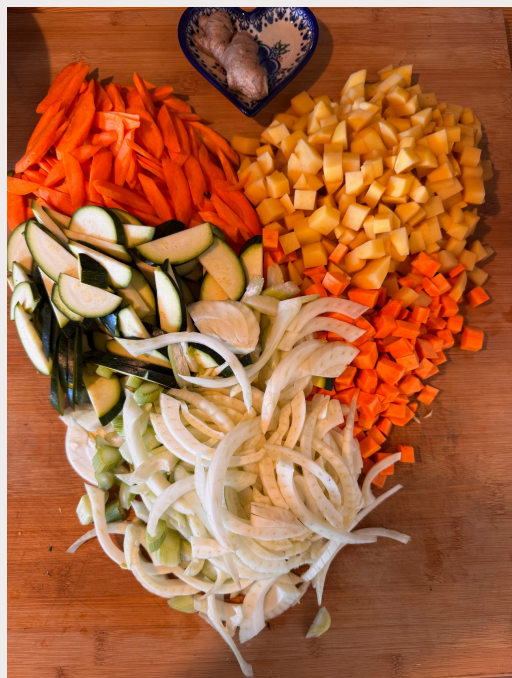
oder

25.4.2026 bis 01.05.2026

Eine Woche der anderen Art - holistischer Ansatz durch Kombination von alternativen Entgiftungsmethoden, osteopathischen Vorgespräch und Unterstützung während der Woche, Meditationen, Bewegung in der Natur mit Atemübungen, verschiedene Ernährungslehren und gemeinsames Kochen in einer kleinen Gruppe

Entgiften und dabei Eintauchen in eine besondere Atmosphäre, die durch das gemeinsame Tun in der Küche und den Chakren-Meditationen entsteht.

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 (Tägliches Miteinbeziehen der Chakren),
- Bewegung in der Natur und Entspannung
- 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 und viele basische und ayurvedische Rezepte sowie auch Empfehlungen nach Anthony William
- Empfehlungen für die Zeit danach
- und ganz WICHTIG bewusstes Kochen mit allen Sinnen
- kleine Gruppe (individuelle Betreuung durch limitierte Teilnehmerzahl von 6 – 8 Personen)

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.

Für wen ist's geeignet:

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.

Seminarpreis beträgt: 930,- Euro pro Person (ohne Unterkunft)

Inkludiert sind:

- Hochwertige Nahrungsmittel in Bioqualität
- Seminarunterlagen + Empfehlungen und Rezepte für die weiteren Wochen zuhause
- Diverse Kräuter und Hilfen für eine gute Entgiftung
- Mentale und osteopathische Begleitung durch die Woche
- Programm: Start ist am Samstag 16:00 und endet am Freitag nach dem Frühstück ca. 11:00)

Ein Termin in meiner Praxis in Zeitraum von mind. 2-3 Monaten und spätestens 2 Wochen vor der Woche ist wichtig. Somit kann ich individuell jeden Einzelnen schon kennenlernen und individuell auf die Woche vorbereiten.

Eine Übernachtungsmöglichkeit ist im Seminarhaus, Hauptstraße 37, 7203 Wiesen möglich. Es gibt 4 Doppelzimmer und ein 2 Einzelzimmer im Haus.

Je nach Zimmerbelegung ist der Preis: zw. 210 Euro und 270 Euro/Woche (excl. Kurtaxe 2,50 Euro/Tag)

Die Zweite Übernachtungsmöglichkeit ist ca. 700m entfernt

Anmeldungen bzw. Auskunft bitte unter seminar@praxisbogner.at sowie <https://www.praxisbogner.at/seminarhaus-wiesen> oder telefonisch unter +43 650 560 6500

Ich freue mich auf euch!

Daniela