

Detox- und Entspannungswoche vom 08. bis zum 13. Januar 2017 in Sagasfeld mit Yoga Walking und basischer Ernährung



Basen-Ernährung ist eine moderne Form des Fastens. Es reinigt den Körper, Geist und Seele. DAS ist Erholung auf allen Ebenen. Entsäuere Deinen Körper und stärke dadurch das Immunsystem, Dein Bindegewebe und entgifte Deinen Körper... Die entsäuerte Zelle ist klar wie ein Kristall, gesund und schön!

Im Dezember mit den vielen Festivitäten... Wird dem Körper viel Säure zugeführt. Viele Lebensmittel machen sauer, z. B. Fleisch, Zucker, Kaffee, Alkohol – vor diesem Hintergrund ist es leicht zu verstehen, dass der Körper für eine Säure-Pause sehr dankbar ist...

Tauche in den Jungbrunnen ein und entsäure Deinen Körper. Kraftvoll und energiegeladen in das neue Jahr starten, zurück in die Bestform kommen und sich wie neu fühlen, ist das Ergebnis!

Durch die **Yogapraxis** wird das Gewebe wird gelockert, der Körper wird straff und rosig. Das Wendland biete mit den Wäldern und dem nahen Elbdeich viele Möglichkeiten zum **Spaziergehen**, auch das werden wir nutzen... Hitzacker und Lüneburg sind ganz in der Nähe, sie laden zum Verweilen und auch Rumstöbern in den kleinen Lädchen ein. Wer nicht rausgehen möchte und sich lieber zurückzieht, findet mit den **Saunen** in der Anlage, zusätzlich die Möglichkeit, die Seele baumeln zu lassen.

Das Rundlingsdorf in Sagasfeld, ist eine sehr gemütliche Anlage im Wendland und auf Yoga und Ajurveda spezialisiert. Hier besteht auch die Möglichkeit ergänzende ajurveda-Anwendungen und Massagen zu buchen. Eine Kostprobe in Form der eine Padabhyaga ist im Paket enthalten, diese Fuß- und Beinmassage ist ein wunderbares Entspannungserlebnis. Mehr dazu unter www.Sagasfeld.de

Die Reise beinhaltet ein Komplettpaket bestehend aus:

- Yogapraxis - 5 Tage Morgens und Nachmittags täglich
- Vormittags – täglich den Entsäuerungs-Walk
- Einführung in die Meditation
- Atem- und Entspannungstechniken
- Eine Padabhyaga (Fuß- und Bein) Massage
- Vollpension basischer Kost
- Basen-Fastenanleitung und gemeinsame Durchführung
- Getränke wie Tee, Säfte, Brühe.

Wir werden es uns in diesem schönen Rahmen gutgehen lassen! Yoga, Entspannungstechniken, die Seele baumeln zu lassen, bei sich ankommen und sich zu verwöhnen – DAS ist unser Programm. Vorweihnachts-Bücher erhalten ein Präsent vorab, welches den Aufenthalt noch gemütlicher macht. Freue Dich auf eine schöne Überraschung!

Leitung

Móhini - Andrea Evelyn Degenhard Yogalehrerin, Coach & Heilerin
Email: info@Lebenslicht-Hamburg.de / www.Lebenslicht-Hamburg.de

Angela Reicherdt Heilpraktikerin, Homöopathie, Kinesiologie
Email: Gesundsein@web.de / www.Praxis-Gesundsein.de

Der Preis für diese wunderbare Entgiftungsreise beträgt ab 850 €
Das Yoga- und Betreuungspaket kostet 475 € /Hotelleistungen incl.
Basenkost und Massage ab 375 € im DZ und 450 in EZ

Reiseanmeldung: bei Móhini - Andrea Evelyn Degenhard
Info@Lebenslicht-Hamburg.de