



**„Auf dem Weg sein“**

## **Fastenwandern im steirischen Hügelland rund um TamanGa**

Seminarleitung: Gebhard Gediga und Sabine Gediga

Seminartermin: 14.06. – 20.06.2020

Seminarort: TamanGa

Seminarpreis: 540 EUR

**Nächtigung und „Fastenverpflegung“ in der Doppelklausen (DZ) ab 72,50 € pro Tag**

**in der Einzelklausen (EZ) ab 84,50 € pro Tag**

**Hotelform und Zimmernbuchung direkt im TamanGa Gesundheitsresort [www.taman-ga.at](http://www.taman-ga.at)**

## **Naturgenuss und Lebensfreude rund um das Gesundheitsresort TamanGa**

Angelehnt an alte Traditionen die von der erneuernden Kraft des Fastens wussten, begeben wir uns täglich auf Wanderschaft.

Unsere Wege führen uns ins slowenisch – steirische Hügelland rund um TamanGa.

Das Wandern öffnet unsere Sinne und bietet uns dabei die Gelegenheit, die reinigenden Kräfte der Natur in uns aufzunehmen.

Da wir uns von Gemüsesuppe ernähren, bleibt zu jeder Zeit die Energie für Wanderungen in der Natur erhalten.

Zugleich bietet die intensive Bewegung starke Anreize, den Kreislauf zu aktivieren und sogar Muskeln aufzubauen. Wir verwandeln Fett in Muskeln, verlieren überflüssiges Gewicht und kommen in Form.

Zusätzlich zur körperlichen Ebene regt die malerische Landschaft der steirischen Toskana auch unsere inneren Bilderwelten an und unterstützt so auch die emotional – geistig - seelische Ebene des Fastens.

Die täglichen sanften Übungen aus dem tibetischen Heilyoga, bilden den bewussten Gegenpol, zu den ausgedehnten Wanderungen.  
Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen sind Brücken zur spirituellen Dimension des Fastens ebenso wie die bewusste Meditation mit unserer Atemenergie.  
Gesprächsrunden bieten Raum um das Erfahrene auszutauschen.

Diese Fastenwoche eignet sich besonders für „wanderfreudige“ Geher die täglich 3-4 Stunden auf dem Weg und darüber hinaus sehr gerne in der Natur sind.



Dieses Seminar wird vom **Heilkundeinstitut Dahlke als Veranstalter** organisiert. Ich leite Ihre Anmeldung gerne weiter. Es gelten die Anmelde- und Rücktrittsbedingungen des Veranstalters. [www.dahlke.at](http://www.dahlke.at)

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie neben einer Anmeldebestätigung, eine detaillierte Ausrüstungsliste und genauere Informationen zum Seminar.

[Anmeldeformular \(PDF\)](#)