



Blick von der Mute 2002 m zum Arlberg mit der Valluga 2809 m

Fastenwandern im Reich der Elemente

Termin: 05.07. – 11.07.2020

Hotel Post in Steeg/ Lechtal Tirol

Seminarleitung: Gebhard Gediga und Ingrid Schiffelholz

Fastenwanderseminar: 540,- €

Hotel inkl. „Fastenverpflegung“ im EZ ab 540,-€

Leichte Fluss- und Bergwanderungen im ursprünglichen Lechtal

In der beeindruckenden Natur des Lechtales gehen wir auf Wanderschaft in innere und äußere Welten. Unsere Wege führen uns durch natürliche Flusslandschaften, bis hinauf in einsame Gipfelregionen.

Da wir uns von Gemüsesuppe ernähren, bleibt zu jeder Zeit die Kraft für Wanderungen in der Natur erhalten, die wir mit entsprechenden Meditationen verbinden.

Unseren Organismus bringen wir dabei in eine ganz besondere Situation: Während er genug zu essen bekommt – dicke Gemüsesuppe soviel er will! – bleibt ihm unter dem Strich und ohne es zu merken doch fast nichts.

Zugleich gibt es durch die intensive Bewegung starke Anreize, den Kreislauf zu aktivieren und sogar Muskeln aufzubauen. Wir wandeln sozusagen Fett in Muskeln, verlieren überflüssiges Gewicht und kommen in Form.

Tägliche Meditationen, Vorträge zu ausgewählten Themen der ganzheitlichen Gesundheit und der Verbundene Atem bilden den inhaltlichen Rahmen in Verbindung mit den Naturerfahrungen.



... unterwegs mit den Wassern des Lechs ...

Im Seminarpreis enthaltene Leistungen:

- Betreuung durch die Seminarleitung während der gesamten Fastenwoche
- Fastenseminar, inhaltlich bestehend aus:
 - o Meditationen, Atem-, und Achtsamkeitsübungen
 - o tägliches Aktivprogramm in der Natur
 - o Morgen- und/ oder Abendeinheit in der Gruppe
 - o Gesprächsrunden und Vorträge zum Fasten

Im Hotelpreis enthaltene Leistungen:

- 6 Übernachtungen je nach Buchung im DZ oder EZ
- Fastenverpflegung bestehend aus täglich frischer Fastensuppe, verschiedenen Kräutertees und Gebirgswasser
- Benutzung des Schwimmbads und des Wellnessbereichs
- Lechtal Aktivcard (freie Bus- und Bergbahnbenutzung im Lechtal)

Bitte buchen Sie nach ihrer Seminaranmeldung Ihr Zimmer nach der gewünschten Kategorie im Hotel selbst mit dem Hinweis, dass Sie Teilnehmer beim Fastenwanderseminar sind!

Hotel und Zimmerbuchung unter:

Hotel Post
Familie Obwegeser
Steeg 17
A-6655 Steeg/ Lechtal
0043/ 5633/ 5307
hotel@poststeeg.at
www.poststeeg.at

Es gelten die Stornobedingungen des Hotels Post

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

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

[Anmeldeformular \(PDF\)](#)