

**Innehalten – ausatmen – zur Ruhe kommen**

## **Winterzauber in den Dolomiten**

Die Schneedecke strahlt Ruhe aus, Zuversicht und Heiterkeit glitzert in den Schneekristallen. Und wir mittendrin: im UNESCO Weltnaturerbe der Dolomiten.



## **Fasten**

**Für das Neue Jahr die Weichen stellen**

**Vom 07. – 14. Jänner 2020**

Hinspüren und hinschauen ins eigene Leben, leer werden im Innen und Außen. Zeit, zu reflektieren, zu überprüfen, sich neu zu ordnen, zu klären, das Geschehene zu würdigen. Wir stellen uns der Natur und der Kälte des Winters um dann am heimeligen Ofen Tee zu schlürfen und in der Sauna die Knochen zu wärmen. Mit Mut, Energie, voller Vertrauen und neuer Kraft, klar und rein, packen wir's an und gestalten unser Leben so, dass Freude, Gesundheit, Gelassenheit, innere Ruhe die Wegbegleiter sind.

## Wie neu geboren ins Neue Jahr

Gesundheit hat mit Wohlfühlen zu tun

Durch Entsäuern, entschlacken, entgiften hin zu innerer Ruhe, Zufriedenheit, Leichtigkeit, und Lebensfreude.

Krankheit gedeiht im übersäuerten Milieu des Körpers

- müde, antriebslos, unzufrieden?
- ein paar Kilo zu viel und übersäuert?
- Verdauungsbeschwerden, Rheuma, Gicht, Bluthochdruck?
- gefangen in unliebsamen Gewohnheiten?
- Veränderung steht an?
- Ihr Leben dreht sich im Hamsterrad?
- Sie sind auf der Suche nach Sinn und Mystik?
- Sie möchten eine Kultur des Genießens in Ihr Leben bringen?



- Wir wohnen in einer heimeligen, einfachen Familienpension, genießen die Wärme der Bauernöfen, die Gemütlichkeit und Ruhe.

- Untertags stapfen wir durch den Schnee der glitzernden Dolomitensteige
- Gedankenimpulse, Gehen im Schweigen, Meditatives lassen uns das Spüren üben und dem Sinn unseres Lebens und uns selber näher kommen
- Gespräche und viel Information zu Wohlgefühl und Gesundheit hilft uns, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen.

