

Alle Infos für deine Fastenwoche unter Frauen

Was genau bieten wir dir beim Fasten & Wandern an?

- Tägliches Wandern (10-15 km)
- Körperunterstützendes Yoga
- Geführte Meditationen
- Schreibimpulse zum Reflektieren
- Waldbaden
- Kneippen und Schwimmen
- Gesprächskreise
- Schweigewanderungen und ein paar kleine Überraschungen

Du kannst dir auch gern Wellnessmassagen vor Ort dazubuchen.

Verpflegung:

Entlastungsmahlzeit am ersten gemeinsamen Abend

Morgens – frische Obst- und Gemüsesäfte

Mittags – frische Kräutertees

Abends- frisch zubereitete klare Brühe aus Gemüse

Gemeinsames Fastenbrechen am letzten Morgen

Unterbringung:

Ihr schlaft in gemütlich eingerichteten Doppelzimmern im ca. 220 Jahre alten Bauernhaus auf der Beaumont Farm.

ab 745,00 € -- inklusive Unterbringung im Doppelzimmer

ab 795,00 € -- inklusive Unterbringung im Einzelzimmer

ab 745,00 € -- inklusive Unterbringung im Stockbettzimmer zur Alleinnutzung (Bad/Dusche auf dem Gang)



Romy Schwarz
Heilpraktikerin
Yoga- und Massagetherapeutin
Fastenleiterin



+49172 3553370
info@romyschwarz.de
www.romyschwarz.de

Feedback von Teilnehmerinnen:

Shirin schreibt:

Das Fasten ist mir hier, in der Gruppe, in der schönen Umgebung, mit der tollen Betreuung, leichtgefallen. Danke für eure Liebe zum Detail und den Einsatz mit ganzem Herzen, den ihr gezeigt habt.

Annika schreibt:

Stell dir einfach vor, diese Fastenwoche ist das Beste, was Du Dir selbst schenken kannst. Eine schöne Art zur Ruhe zu kommen und Körper und Geist zu ordnen. Das Fasten in einer Frauengruppe macht es nochmal besonders. Bei Luise und Romy ist genug Raum für alle Teilnehmerinnen, sowie eine liebevolle, warme Energie.



Und was ist vorher zu tun?

Eine Packliste, nützliche Tipps und auch eine Vorab-Einkaufsliste für die Tage nach dem Fasten erhältst du in einer Mail zur Einstimmung ca. 2 Wochen bevor es losgeht. Bis dahin klären wir deine Fragen auch gern telefonisch.

Wir freuen uns auf dich,
Romy und Luise

Romy Schwarz
Heilpraktikerin
Yoga- und Massagetherapeutin
Fastenleiterin



+49172 3553370
info@romyschwarz.de
www.romyschwarz.de



Romy Schwarz
Heilpraktikerin
Yoga- und Massagetherapeutin
Fastenleiterin



+49172 3553370
info@romyschwarz.de
www.romyschwarz.de