



# Alle Infos für deine Rohkost-Detox-Woche

In der Rathewalder Mühle am Malerweg, Sächsische Schweiz

## Was genau biete ich dir beim Rohkostfasten & Wandern an?

- Tägliches Wandern in der Nationalpark-Kernzone
- Körperunterstützendes Yoga am Morgen
- Schreibimpulse zum Reflektieren
- Waldbaden
- Kneipen in Bächen/Seen
- Gesprächskreise
- Geführte Meditationen
- Schweigewanderung und Gehmeditation
- Familiäre Atmosphäre
- ein paar kleine Überraschungen





# Unterkunft und Verpflegung

Du schläfst in einer der gemütlich eingerichteten, frisch renovierten Ferienwohnungen oder im Mehrbettzimmer der Rathewalder Mühle, welche bereits im 16. Jahrhundert erbaut wurde. Da die Zimmer zum Teil direkt in an den Fels gebaut Teil der Natur sind, ist Digital Detox inklusive: Bewusster Verzicht der Betreiber auf WLAN und zusätzlich nur mäßiger Handyempfang in der Unterkunft sind bitte zu beachten.

	halbes DZ	Alleinnutzung
FeWo Jägerklause mit Terasse, Schlafzimmer (für Erwachsene geeignetes Doppelstockbett)	745 €	+50 €
FeWo Wander's Ruh, Schlafzimmer (Doppel- + Einzelbett)	765 €	+100 €
FeWo Müller's Lust, Schlafzimmer (Doppelbett)	765 €	+75 €
alle FeWo-Wohnzimmer (Ausziehbett)	765 €	kein Aufpreis
DZ Sägestube (Ausziehbett)	765 €	+75 €

## Diese Verpflegung ist inklusive:

- Entlastungsmahlzeit am ersten gemeinsamen Abend
- Glaubersalz für den ersten gemeinsamen Vormittag (einmalig, freiwillig)
- Morgens – Bio-Rohkostplatte
- Mittags – zum Mitnehmen geeignete Variante, die beim Wandern die Pause versüßt
- Abends – Bio-Rohkostmahlzeit
- Wiedereinstiegsahlzeit für den letzten gemeinsamen Morgen
- hochwertiges Quellwasser aus Glasflaschen und ausgewählte Teesorten



## Das solltest du mitbringen:

Körperliche und psychische Gesundheit:

Die Wanderungen haben bis zu 300 Höhenmeter, für die ich die Geschwindigkeit der Gruppe anpasse. Wir achten auf einander und schenken uns Zeit die Natur in vollen Zügen zu genießen.

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 kläre ich deine Fragen auch gern telefonisch.

Bitte beachte, dass eine Woche in Natur und Achtsamkeit keine Therapie ersetzt und ggf. auch dein Arzt im Vorhinein kontaktiert werden sollte.



Termine:

**20.-26.07.2025**

**24.-30.08.2025**

Kontaktaten für Fragen und Anmeldung:

**Romy Schwarz**

Heilpraktikerin

Yoga- und Massagetherapeutin

Fastenleiterin

+49 172 3553370

info@romyschwarz.de

www.romyschwarz.de