

” Ich möchte Sie teilhaben lassen an
dieser Lebensfreude,
 mit Ihnen über die Gesundheit sprechen
 und Ihnen **Mut machen**
für Veränderungen
 nach dem Fasten. “

Gerti Neu
 Ärztlich geprüfte Fastenleiterin
 durch Dr. med. Hellmut Lützner (dfa)
 Nordic Walking Kursleiterin VDNZ

Obergasse 10
69469 Weinheim
 Tel. 06201 255 97 34
 Fax 06201 255 97 35
 info@fasten-reise.de
 www.fasten-reise.de

Ich bin 1952 geboren, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und war auf der Suche nach dem Lebensweg zwei Jahrzehnte lang in leitender Funktion in der Werbung tätig. Eigene Erfahrungen mit dem Fasten waren so positiv und intensiv, dass ich mich entschloss den Beruf zu wechseln.

Mein Wissen über Fasten, Ernährung und Bewegung und meine Liebe zur Provence, mit der ich mich seit mehr als 30 Jahren verbunden fühle, möchte ich mit Ihnen teilen und Ihnen während der Woche auch Kunst, Kultur, Land und Leute näher bringen.

Reisen zur Lebensfreude



Provence

Krafttanken in einem provenzalischen Kloster 2009:

	Fasten und...	Essen und...
21.02.-28.02.2009Wandern	
04.04.-11.04.2009Shiatsu Wandern	
11.04.-18.04.2009WandernQigong Wandern
25.04.-02.05.2009Wandern	
16.05.-23.05.2009Malen Wandern	
30.05.-06.06.2009Wandern	
06.06.-13.06.2009	Tai Chi Schwertkurs
29.08.-05.09.2009	Qigong Kultur
05.09.-12.09.2009	Hausboot Qigong
10.10.-17.10.2009Wandern	
17.10.-24.10.2009Wandern	
24.10.-31.10.2009WandernTai Chi Wandern

Individuelle Kurse für kleine Gruppen nach Ihren Terminwünschen auf Anfrage.

Falls Sie Internetzugang haben, sehen Sie sich mein **Fotoalbum** an. So bekommen Sie einen ersten Eindruck von den Reisen.

Stille
 Kloster
Einkehr
 Selbsterfahrung



Fasten oder Essen?

Fasten - Wandern

mit Gerti Neu
21.02. - 28.02.2009 (Baumblüte) *
11.04. - 18.04.2009 (Ostern)
25.04. - 02.05.2009 (1. Mai) **
30.05. - 06.06.2009 (Pfingsten) **
10.10. - 17.10.2009 (Herbstferien)
17.10. - 24.10.2009 (Herbstferien)
24.10. - 31.10.2009 (Herbstferien)

* in kleinem Haus in St. Remy
** Klangmassage möglich

Fasten - Shiatsu - Wandern

mit Gerti Neu und Inge Lippert, Shiatsu-Therapeutin
04.04. - 11.04.2009 (Karwoche)

Fasten - Malen - Wandern

mit Gerti Neu und Herman, www.kuenstler-herman.de
16.05. - 23.05.2009 (Himmelfahrt)

Die folgenden Kurse finden teilweise parallel zu den o.a. Kursen statt und sind auch ideal für Partner, die nicht fasten möchten. Gerne sende ich Ihnen Informationen zu:

Halbpension - Qi Gong - Wandern

mit Gundi Schütz u. Gerti Neu: 11.04. - 18.04.2009

Halbpension - Tai Chi - Wandern

mit Gundi Schütz u. Gerti Neu: 24.10. - 31.10.2009

Halbpension - Tai Chi Schwerform

mit Tathata Kobayashi und Gerti Neu: 06.06. - 13.06.2009

Halbpension vegetarisch - Qi Gong - Kultur

mit Gerti Neu u. Gundi Schütz: 29.08. - 05.09.2009

Selbstverpflegung - Hausboot - Qi Gong - Boule

mit Gerti Neu u. Gundi Schütz: 05.09. - 12.09.2009

Loslassen – Neuwerden – Selbsterfahrung

Fasten aktiviert: Sie werden zum Leben zurückgeführt.
Fasten entspannt: Körper, Geist und Seele werden frei für neue Impulse und eine bewußtere Lebensgestaltung.

Fasten und Wandern – die ideale Kombination

Stetige, aber nicht stressige Bewegung unterstützt den fastenden Organismus ideal. Fett wird verbrannt, die Pfunde purzeln. Schlacken werden frei. Ihr Kopf wird frei, die Sinne werden geschärft. Sie leben wieder im Jetzt.

Wo kann das schöner sein als in der Provence. Fastenferien im Kloster. Gemeinschaft erleben - aber auch Stille finden. Den Anbruch des Tages wie eine Neugeburt erleben. Schweigen. Zuhören. Reden.

Wir fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lütznert: Gemüsebrühe, Saft, Tee und Wasser. Regelmäßige Darmreinigungen, Leberwickel zur Unterstützung der Entgiftung, Bewegung und Ruhe im Wechsel. Kosmetik von innen.

Die Provence

Faszination pur. Das Land voller Licht, Farbe und Duft
Wandern - mit allen Sinnen
Ruhens - im Kloster
Nachspüren - durchdrungen vom Rosmarin und Thymian der Garrigue

Die Gruppe

In kleinen Gruppen von sechs bis zehn Personen zu sich selber finden.

Die Unterkunft

Das Kloster liegt in einer Gebirgskette in der Nähe von Avignon. In dem integrierten Hotel genießen Sie die Ruhe und Schönheit eines außergewöhnlichen Ortes im Schatten des nahezu tausendjährigen Klosters. Die Zimmer sind mit Dusche, WC und Telefon ausgestattet. Sie blicken entweder auf die alte Basilika oder auf den Garten des Restaurants.

Inklusivleistungen Seminar Fasten - Wandern

- 4 geführte Wanderungen mit Erläuterungen zu Kunst, Kultur, Land und Leuten
- Energieübungen aus dem Tai Chi und Qi Gong
- professionelle Fastenbetreuung, Fastenverpflegung, mediterranes Aufbaumenu, Fastengespräche, Vorträge, umfangreiche Kursunterlagen
- Zimmerreservierung
- Mittwoch zur freien Verfügung
- Beim Kurs mit **Malen** zusätzlich 1,5 bis 2 Std. Unterricht an 4 Tagen. Beim Kurs mit **Shiatsu** ist eine Behandlung inklusive.

Preise

- Seminargebühren:
Fasten - Wandern, € 420,--
Fasten - Shiatsu - Wandern, € 470,--
Fasten - Malen - Wandern, € 490,--
Klosterhotel: 1/2 DZ € 25,00/Nacht, 1/1 DZ € 50,00/Nacht
* Februartkurs: 1/2 App. € 145,00/Woche
nicht im Preis enthalten:
- Fahrten vor Ort und evtl. Eintrittsgelder
- An- und Abreise, z. B. Europabus Mannheim-Avignon
Hin- und Rückfahrt ab € 80,-- (Stand 2008)
- Malmaterialien bei Fasten - Malen - Wandern

Frühbucherrabatt 10%, Freundschaftsrabatt 5% s. Rückseite Anmeldung.

