



## **GEMEINSAM HEILFASTEN NACH AYURVEDA**

Im Herbst finden 2 Fastengruppen statt

1. Fastengruppe Beginn am **10.Oktober 2014**
2. Fastengruppe Beginn am **10.November 2014**

Wir lernen unseren ayurvedischen Typ (Dosha) kennen und je nach Dosha (Vata-Pitta-Kapha) gibt es 3 verschiedene individuell ausgerichtete Fastenarten. Während der 6 Fastentage finden 5 Treffen statt, die ca. 1,5 Stunden dauern.

Sie werden geführte Meditationen erleben,

sowie ayurvedische Küche und Anwendungen kennenlernen.

Außerdem findet ein intensiver Austausch statt, Fragen werden beantwortet.

Jeder Teilnehmer erhält ein Fastenpaket mit Gewürzmischung, Fastentee, genaue Fastenanleitung mit Rezepten und individuellem Ernährungsplan.

### **Kostenloses Infogespräch:**

**08435-941404**

Bitte auf Anrufbeantworter Telefonnummer hinterlassen und ich rufe Sie zurück.

Bin vom 08.09. bis 21.09. in Urlaub

**Heilpraktikerin**

**Monika Bichler**

**Schulweg 7**

**86676 Bonsal**

**[www.naturheilraum.com](http://www.naturheilraum.com)**