

HEIKE SEBALD &
SYLVIA FLETTNER-MAYER

Sechs Tage Basenfasten-Retreat im Allgäu 2020

6 TAGE
BASISCH ESSEN,
PERSÖNLICHE BEGLEITUNG,
NATUR UND KRAFT DER
BERGE SPÜREN!

INFO-ABENDE

Wir laden Dich herzlich ein zu unseren kostenlosen Infoabenden:

am **Donnerstag, 23.01.2020**, 19.00 - 20.30 Uhr,
Praxis Dr. Madre, Gundekarstr. 39, 90537 Feucht

und am **Dienstag, 28.01.2020**, 19.00 - 20.30 Uhr,
St. Antonius Apotheke Bahnhofstr. 13b, 91126 Rednitzhembach

Ein besonderes Erlebnis für den Körper!

Nach dem großen Erfolg im Frühjahr 2019 bieten wir im Mai 2020 für zwei Gruppen das Basenfastenretreat an. Sechs Tage Auszeit für den Geist und Auftanken für Körper und Seele. Sechs Tage Zeit für Dich, ausruhen, Neues erfahren und die Natur genießen.

„Ein anderer Weg
bedeutet einen Neu-
beginn – ohne Gepäck,
mit neuen Aussichten
und Erwartungen.“

Francis Paul Wilson



ES BEGRÜSSEN DICH:

Heike Sebald, Kneipp-Gesundheitspädagogin seit 2006 und erfahrene Basenfastenberaterin seit 2015. Inzwischen durfte ich über 100 Personen im Alter zwischen 12 und 83 Jahren intensiv beim Basenfasten begleiten.

Sylvia Flettner-Mayer, Heilpraktikerin und Sozialpädagogin (Dipl. FH). In 14-jähriger Praxis ist es mir ein großes Anliegen, die Gesundheit der Patienten im Gespräch und in wohltuenden Behandlungen mit Wirbelsäulentherapie, osteopathische Techniken und Meridianbehandlungen und Shiatsu, zu fördern.

Anita Stark, Hotelbesitzerin im Hotel „Zum Senn“ und Team in Oberjoch im Allgäu Kneipp-Gesundheitstrainerin

Basenfasten im Allgäu – unser Kraftpaket für Dich:

WIR BEREITEN DICH AUF DAS BASENFASTEN VOR:

Gruppe 1: Mittwoch, 06.05.2020 von 19.00 - 21.30 Uhr
St. Antonius Apotheke, Bahnhofstr. 13b, 91126 Rednitzhembach

Gruppe 2: Donnerstag, 07.05.2020 von 19.00 - 21.30 Uhr
Praxis Dr. Madre, Gundekarstr. 39, 90537 Feucht

Zur Vorbereitung erhältst Du einen persönlichen Säure-Basen-Check. Wir steigen ein mit der Anleitung zur Vorkur und der Einführung zur Darmreinigung. Als Goodie erhältst Du „Meine Base“ von P. Jentschura für die ausleitende, basische Körperpflege.

IM ALLGÄU ERWARTEN DICH:

- Morgengymnastik, Körper- und Atemübungen, sowie Kneippanwendungen zum Stärken und zum Entspannen mit Heike Sebald
- Eine 25-minütige Rückenbehandlung von Sylvia Flettner-Mayer um Schwankungen im Energiefluss auszugleichen
- Augentraining, Aromameditation in der Gruppe
- 6 Tage persönliche und professionelle Begleitung durch beide Referentinnen sowie umfassendes Wissen zum Thema Basenfasten
- Abendgestaltung mit Körperübungen, Meditation und segensreichen Abendliedern

WIR BETREUEN DICH DANACH:

Gruppe 1: Donnerstag, 28.05.2020 von 19.00 - 21.30 Uhr
St. Antonius Apotheke, Bahnhofstr. 13b, 91126 Rednitzhembach

Gruppe 2: Montag, 15.06.2020 von 19.00 - 21.30 Uhr
Praxis Dr. Madre, Gundekarstr. 39, 90537 Feucht

An diesen Abenden werden wir bei einem bunten, basischen Buffet gemeinsam Resümee ziehen. Und den Blick nach vorne richten.



Kosten für das
Seminarpaket:
350,- Euro
pro Teilnehmer/in

Übernachtung im Hotel „Zum Senn“, Oberjoch:

Anreise Gruppe 1: Freitag, 15.05.2020 zwischen 14.30 und 15.00 Uhr

Abreise Gruppe 1: Mittwoch, 20.05.2020 um 10.00 - 10.30 Uhr

Anreise Gruppe 2: Freitag, 22.05.2020 zwischen 14.30 und 15.00 Uhr

Abreise Gruppe 2: Mittwoch, 27.05.2020 um 10.00 - 10.30 Uhr

LEISTUNGEN

- 5 Übernachtung im Einzelzimmer, Doppelzimmer oder Apartment
- 3 basische Mahlzeiten am Tag, gutes „Allgäuer“ Wasser des Hauses und Fastentee
- Abendessen am Anreisetag und Frühstück am Abreisetag
- inkl. Bad Hindelang Plus Karte und Kurtaxe

Kosten für Übernachtung
und Vollpension: 385,- Euro
zzgl. 50,- EZ-Zuschlag für
5 Übernachtungen
Buchung direkt unter:
www.zumsenn.de
Tel.: 08324/7715



INFO UND ANMELDUNG:

Weiteres über das Basenfastenretreat sowie das Basenfasten im Allgemeinen findest Du auf www.heikesebald.de

Eine Übersicht über die Leistungen und Schwerpunkte von Sylvia Flettner-Mayer findest Du auf www.naturheilpraxis-flettner-mayer.de

Das Basenfasten-Retreat ist direkt über www.heikesebald.de, Tel. 09122/833164 und über sylvia.flettner-mayer@t-online.de, Tel. 09122/690712 zu buchen.

Natürlich beantworten wir all Deine Fragen zum Basenfastenretreat.

Anmeldeschluss für die Basenfastenkur: 16.03.2020