

Frauen - Detox - und Singwoche zu Ostern 14.-21. April 2019

Isn't she lovely...!

im Chiemgau auf Heft mit Dinah Arosa Marker und Stephanie Forster

In den kraftvollen Vorostertagen verbinden wir eine intelligente Detox- Kur mit der Heilkraft des Singens, freiem Tanzen, Qigong und Atemmeditationen und der wunderschönen, nährenden Natur auf Heft im Chiemgau. Stephanie führt uns mit Expertise und gesundem Lebenswitz durch diese Woche der Reinigung und Neuausrichtung, leitet Qigong- und Atemübungen an und macht uns mit der Naturschönheit Hefts vertraut. Dinah Arosa lädt uns in die Welt der heilsamen Mantren und Lieder verschiedenster Kulturen ein. Das freie Singen und Tönen weiten Herz und Geist, wir feiern unsere Lebensfreude. Was sich seelisch oder körperlich zeigen will, bekommt unaufdringlich Raum und kann durch unseren Stimmfluss in pure Lebenskraft gewandelt oder in einfühlsamen Singheil kreisen genährt und neu geordnet werden.

Das Miteinander s e i n und sich auch l a s s e n können, wo jede gut für sich sorgen und ihrem eigenen Rhythmus folgen kann, ist in diesem liebe- und respektvollen Feld ein tiefer Heilimpuls an sich.

Anreise ist am Sonntag, den 14.04.19, wir beginnen gemeinsam mit dem Abendessen, einer leichten Gemüsesuppe als letzte Mahlzeit. Am nächsten Morgen nach dem Aufwachen starten wir mit unserer Darm Detox Kur und werden für die Dauer von 6 Tagen keine weitere Nahrung zu uns nehmen. Durch den Mahlzeitenersatz von tägl. 7 Shakes kommt während der Kur kein Hungergefühl auf.

Weitere Informationen dazu findet Ihr bei www.uwekarstaedt.de unter "Darm-Detox und Mahlzeitenersatz", bei Fragen dazu könnt Ihr mich gerne anrufen.

Diese Reinigung geht tief, alte Strukturen lösen sich und damit auch Informationen und Emotionen die dort gespeichert waren. Es ist gut diese Zeit außerhalb des Alltags zu verbringen, viel Raum für sich selbst zu haben, frei zu sein, die Stimme fließen zu lassen, sich zu bewegen und in dieser Zeit der Reinigung und Neuausrichtung gemeinsam mit anderen Frauen an einem ruhigen, schönen und kraftvollen Ort in der Natur zu sein. Qi Gong, Meditation und Atemübungen am Morgen, Singen am Vormittag und Abend, Zeiten des Rückzugs und der Stille, zusammen tanzen und das Leben feiern, loslassen und bei Bedarf den Saunawagen mit Bergblick genießen...

Ein tief reinigender Frühjahrsaufbruch in mitten der heilkräftigen Natur!

Wir beenden unsere Woche am Sonntag, den 21.04. mit gemeinsamem Singen nach einem leichten Frühstück.

Die Seminargebühr beträgt € 425,- zzgl. Übernachtung u. Kosten der Detox-Kur, in den VP- Pauschalen des Seminarhauses sind anstelle der üblichen Mahlzeiten die Kosten der Kur enthalten.

Seminarort: Seminare auf Heft, 83083 Riedering
Info und Anmeldung: Stephanie Forster, Tel. 08032-98 999 05, www.auf-heft.de info@auf-heft.de
Mehr zu Dinah Arosa: www.sing-and-heal.de.