

„ 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 Lütznier (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 im Jahr 2000 waren so positiv und intensiv, dass ich mich entschloss den Beruf zu wechseln. Seitdem habe ich mehr als 700 Teilnehmer erfolgreich beim Fasten begleitet.

Mein Wissen über Fasten, Ernährung und Bewegung und meine Liebe zur Provence, mit der ich mich seit mehr als 40 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

2011

Zeit für Dich: 16 Möglichkeiten

- 05.03.-12.03. Fasten | Wandern *
- 25.03.-01.04. Fasten | Wandern
- 03.04.-10.04. Fasten | Wandern
- 17.04.-23.04. Fasten | Wandern
- 23.04.-30.04. Fasten | Wandern **oder** Essen | Chan Mi Gong | Wandern
- 14.05.-21.05. Fastenwandern für das Management
- 28.05.-04.06. Fasten | Wandern
- 04.06.-11.06. Fasten | Wandern
- 18.06.-25.06. Essen | Tai Chi Schwertkurs
- 10.09.-17.10. Fastenwandern für das Management
- 24.09.-01.10. Essen | Vegetarische Erlebnisküche *
- 01.10.-08.10. Fasten | Wandern
- 14.10.-21.10. Fasten | Wandern
- 21.10.-28.10. Fasten | Wandern **oder** Essen | Tai Chi | Wandern

* Alle Seminare **in einem provenzalischen Kloster** ausser die zwei mit Sternchen. Sie finden in Appartmenthäusern in Les Arcs statt.

Bei allen Seminaren ist ein **Kulturprogramm inklusiv**.

Individuelle Kurse für kleine Gruppen nach Ihren Terminwünschen auf Anfrage.

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

Stille
 Kloster
 Einkehr
 Selbsterfahrung

Zeit für dich!

Fasten - Wandern - Kultur

mit Gerti Neu

10 Möglichkeiten von Frühling bis Herbst. Das erste Seminar findet in Appartementshäusern in Les Arcs statt, alle anderen Seminare sind im Kloster. Die einzelnen Termine sind auf der Rückseite des flyers aufgeführt.

Fastenwandern für das Management

Klarheit gewinnen und die eigenen Grenzen erweitern mit Gerti Neu und Walter Bruck:

14.05. - 21.05.2011 und 10.09. - 17.09.2011

www.walterbruck.de/fastenwandern.html

Die folgenden Seminare finden teilweise parallel zu den Fasten-Seminaren statt und sind auch ideal für Partner, die nicht fasten möchten. Die Fastenden können die Kurse dazubuchen. Flyer mit genauen Informationen finden Sie zum downloaden auf meiner Website www.fasten-reise.de. **Gerne sende ich Ihnen die flyer zu:**

Halbpension - Wirbelsäulen Qigong - Wandern

mit Gundi Schütz und Gerti Neu: 23.04. - 30.04.2011

Halbpension - Tai Chi Schwertform

mit Tathata Kobayashi und Gerti Neu: 18.06. - 25.06.2011

Vollpension - Vegetarische Erlebnisküche

mit Edi Hauenstein und Gerti Neu: 24.09. - 01.10.2011 kombinierbar mit der Anschlußwoche Fasten.

Halbpension - Tai Chi - Wandern - Kultur

mit Gundi Schütz und Gerti Neu: 21.10. - 28.10.2011

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 in einem aktiven 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
Ruhen - im Kloster
Nachspüren - durchdrungen vom Rosmarin
und Thymian der Garrigue

Die Gruppe

In kleinen Gruppen von acht bis zwölf Personen zu sich selber finden.

Ein **Video** auf meiner Website vermittelt einen ersten Eindruck der Reisen.

Die Unterkunft

Das Kloster liegt in einer Bergkette 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 - Kultur

- 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, Informationen, umfangreiche Kursunterlagen
- Zimmerreservierung
- Mittwoch zur freien Verfügung
- Möglichkeit zur Teilnahme an den Gottesdiensten

Investition

- Seminargeb.: 8 Tage € 435,-,
außer 17. - 23.04.2011: 7 Tage € 390,-
- Klosterhotel: 1/2 DZ € 25,-/Nacht = 150,- 6N., 175,- 7 N.
1/1 DZ € 50,-/Nacht = 300,- 6 N., 350,- 7 N.
- App. Häuser: 05. - 12.03.11 in Les Arcs pro Person/7 Nächte:
Grandlit allein € 280,00, Grandlit zu zweit € 140,00,
Einzelbett im DZ € 140,00, Schlafsofa Salon € 90,00

nicht im Preis enthalten:

- Fahrten vor Ort und evtl. Eintrittsgelder
- An- und Abreise, hier bilden sich oft Fahrgemeinschaften. Ich gebe Ihnen gerne Tipps.

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

