



Dein Ort zum Fasten im Klützer Winkel - an der Wohlenberger Wiek

Landhaus Wohlbehagen in Wohlenhagen
23968 Hohenkirchen, Feldstraße 2

Information: www.landhaus-wohlbehagen.de
Mail: info@landhaus-wohlbehagen.de

Kosten 699,00 € incl. 7 Übernachtungen
Anmeldung bitte mit beigefügtem Formular

Nähere Informationen zum Ablauf und andere organisatorische Details werden 4 Wochen vor Seminarbeginn versandt.



Willst du etwas Gutes für dich, deinen Körper und dein allgemeines Wohlbefinden tun - mach es und lass dich auf eine völlig neue und wohltuende Erfahrung ein!

Fastenseminar vom 10.03. – 17.03.2018

im Landhaus Wohlbehagen

begleitet von Steffen Kirchhoff
(Sozialpädagoge, Prozessbegleiter, Bewusstseins-Coach)

und Marika Rickler
(Wellnesscoach, Nahrungsergänzungsberaterin und Visagistin)



Steffen Kirchhoff

Sozialpädagoge, Prozessbegleiter, Bewusstseins-Coach

Alles eine Frage von BewusstSein

Entspannung, Glück und Gesundheit fangen im Geiste an.
Ich lade Euch ein zu einer Reise zurück zu Euch selbst.

Ich begleite Euch die Woche über mit Rat und Tat und zeige einfache und praktische Wege auf zu mehr Gelassenheit, Bewusstheit, Zufriedenheit und Glück im Alltag.

Ich führe Euch durch das tägliche Körper-Geist-Seele-Training welches freies Tanzen, einfache Yoga- und Qi Gong-Übungen und geführte Meditationen und Heilreisen beinhaltet.

Um uns selbst und unsere Seminarpartner tiefer kennen zu lernen wird es kleine Übungen und Spiele zum Thema Vertrauen, Balance, Intuition und Loslassen geben.

Zusätzlich biete ich individuelle Prozessbegleitung in Form von Coachings oder Beratungsgesprächen an.



DÉESSE cosmetics Marika Rickler

Wellnesscoach, Nahrungsergänzungsberaterin und Visagistin

Ich begleite unsere täglichen sportlichen Aktivitäten, wie Wanderungen, Power-Walking oder einfach nur Spaziergänge am Strand ...

Erlebt mit mir gerne ein wohltuendes Beautyprogramm nach eigener Wahl, abgestimmt auf den jeweiligen Hauttyp - mit intensiver, milder Pflege durch hochwertige Wirkstoffe auf Pflanzen-, Vitamin- und Fruchtbasis.

Fasten regt die natürlichen Selbstheilungskräfte an, entschlackt den Körper und schenkt Wohlbefinden. Die richtigen Fastengetränke liefern dazu Vitamine und Mineralien, alkalische Stoffe und leicht aufschließbare Kohlenhydrate, die eine Fastenübersäuerung ausgleichen.

Täglich warme Gemüsebrühen sind für uns in der Fastenwoche ein guter Kraftspender, sie liefern uns wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Für die abendliche Entspannung können Sauna und Whirlpool genutzt werden.