

Adresse

Bildungsgut Schmochtitz Sankt Benno
Schmochtitz 1
02625 Bautzen
www.bildungsgut-schmochtitz.de

Kosten pro Person

239 € im Zweibettzimmer
293 € im Einzelzimmer

Anmeldung

Bitte melden Sie möglichst
bis zum 10 April 2022 an:
Telefon: 035935 22-0
Fax: 035935 22-310
E-Mail: info@bg-schmochtitz.de

Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet grundsätzlich über die Teilnahme. Erhalten Sie keine Absage, so gilt die Anmeldung als angenommen.

Stornierung

Bei einer Absage am Kurs erbitten wir eine schriftliche Mitteilung. Sollte eine Stornierung ab 8 Tage vor dem Tag des Kursbeginns erfolgen, berechnen wir 50% der Kosten, 100% bei Absage bzw. Nichterscheinen am Tag des Kursbeginns.



21. - 24. April 2022

Fit in den Frühling

Basenfasten, Genusswandern und
Kraftquellen öffnen

Mit Ines Gnörich

zertifizierte Fastenleiterin, Ernährungsbe-
raterin, Yogalehrerin, Ayurvedaköchin



Unser **Hygieneschutzkonzept** unter :
www.bildungsgut-schmochtitz.de

Starten Sie fit in den Frühling mit einer Auszeit, die Körper und Geist belebt. Eine Verjüngungskur im Einklang mit der Natur!

Möchten Sie gestärkt, vital und inspiriert durch die erste Jahreshälfte gehen? Wir laden Sie herzlich ein, in der herrlichen Umgebung und idyllischen Ruhe des ehemaligen Ritterguts Schmochtitz aufzutanken. Vier Tage genießen Sie Zeit für Sich mit Basenfasten, sanfter Bewegung, Entspannungsübungen und Beratung – aktiv sein und trotzdem Ruhe finden.

Professionell begleitet wird Ihr Aufenthalt von Ines Gnörich – erfahrene Fastenleiterin, ausgebildete Yogalehrerin, Ayurvedaköchin und Ernährungsberaterin. Das Basenfasten ist eine milde Fastenform, bei der Sie sich ausschließlich basisch ernähren und dadurch einen deutlichen Reinigungs- und Entschlackungseffekt erleben. Für die Seele ist dazu auch die Umgebung wichtig: Licht, Luft, Ruhe und Freiraum spüren und tief einatmen! Fasten verbunden mit Bewegung und Entspannung bedeutet Gesundheit und Erholung - vier rundum wohltuende und nährnde Tage erwarten Sie hier. Das Angebot ist für Menschen mit und ohne Fastenerfahrung geeignet und führt erfahrungsgemäß zu einer ausgesprochenen Belebung – sowohl körperlich als auch psychisch.

Kursleitung und Information:

Christine Weber: 035935/ 22-172
umwelt@kebs.de



Seminarleiterin Ines Gnörich:

www.yogaundfasten.de

„Fit in den Frühling“ - Programm

Donnerstag, 21.04.22

- 15:00 Uhr Check in
- 16:00 Uhr Begrüßung & Einführung
- 17:00 Uhr Eintauchen in Ort und Raum
- 18:00 Uhr Zubereitung und Abendessen
- 20:00 Uhr Vortrag und Austausch

Freitag, 22.04.22 und Samstag, 23.04.22

- 08:00 Uhr Verjüngendes Hui Chun Gong -
- 09:00 Uhr Smoothie-Frühstück
- 10:00 BreathWalking - atmen & gehen
- 12:00 Uhr Zubereitung und Mittagessene
- 14:00 Uhr Leberwickel/ Fußbad und Ruhe
- 16:00 Uhr Ruhiges Yin Yoga
- 17:30 Uhr Zubereitung und Abendessen
- 19:00 Uhr Seminar und Austausch

Sonntag, 24.04.22

- 08:00 Uhr Verjüngendes Hui Chun Gong -
- 09:00 Uhr Smoothie-Frühstück
- 10:00 BreathWalking - atmen & gehen
- 12:00 Uhr Zubereitung und Mittagessene
- 14:00 Uhr Abschlussrunde
- 15:30 Uhr Ende der Veranstaltung

Anmeldung zum Seminar
möglichst bis zum 10. April 2022

Fit in den Frühling

21. – 24. April 2022

im Bildungsgut Schmochtitz Sankt Benno

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Bemerkungen (z. B. Diabetiker ...)

Ort, Datum

Unterschrift



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.