



FASTEN LEBEN

Sybille Mikula

Fasten mit allen Sinnen im 4 Elemente Balance Hotel, Pörschach am Wörthersee, Kärnten

Mit Fasten und Singen zur Quelle Deiner Lebensfreude finden

Fasten und Singen sind ein wahrer Jungbrunnen! Sie befreien Dich von unnötigem Ballast und steigern Deine Vitalität und Lebensfreude!

Fasten war zu allen Zeiten ein Teil des menschlichen Lebens. Wir wissen heute, dass die Selbstheilungskräfte des Körpers eine enorme Steigerung erfahren, wenn über eine längere Zeit (mindestens 16 Stunden) keine Nahrungsaufnahme erfolgt. Fasten ist wie geschaffen dafür, Körper, Geist und Seele zu neuem Elan zu verhelfen.

Beim Singen wird ein Glückscocktail an Hormonen ausgeschüttet, der die Atmung vertieft, Angst und Stress vertreibt und Schmerzempfinden reduziert.

Heilsames Singen stellt die Freude an Klängen in den Vordergrund und erlaubt uns, in einem entspannten, leistungsfreien Raum unsere eigene Stimme spielerisch zu entdecken und zu erproben. Das Singen der leicht erlernbaren Lieder aus aller Welt schafft Raum für Herzöffnung, Angenommensein und Verbundenheit. Jeder Mensch hat seine einzigartige Stimmfärbung und trägt mit ihr zum Gesamtklang bei. Auch wer bisher glaubte, nicht singen zu können, kann in dieser Woche eine neue Erfahrung machen.

...und das erwartet Dich:

- 7 Tage im gestylten Doppelzimmer mit Balkon
- 1x Basenbad, 1x Lymphdrainage (25 min), 1x Teilkörpermassage (25 min)
- 1x Entschlackende Packung auf der Softpackliege
- 1 x Yoga
- Wassergymnastik , Nutzung des Elemente-SPA
- flauschiger Bademantel und Badeschuhe für die Dauer des Aufenthaltes
- Wasserkocher und Wärmeflasche am Zimmer
- Fastenmethodik nach Dr. Buchinger/ Dr. Lützner, einfühlsame Fastenbegleitung, Bereicherung durch Erfahrungsaustausch in der Gruppe.
- Ernährungstraining, Informationen über Vollwertkost und den Säure-Basen-Haushalt. Praktische Tipps, um Deine neu gewonnenen Erfahrungen im Alltag leichter umzusetzen
- Täglich Morgenspaziergänge mit 4-Elemente-Chi Gong
- Shinrin Yoku - Einführung in die Kunst des "Waldbadens"
- Täglich heilsames Singen – die Teilnahme ist freiwillig/optional.
- Zeit für Dich
- STILLE

"Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen"

Teresa von Ávila



FASTEN LEBEN

Sybille Mikula

Termin

Sa 1. November 2020 - Anreise ab 14 Uhr, Beginn 17 Uhr

Sa 8. November 2020 - Abreise gegen 10 Uhr

Kosten

ab € 976,-- im Einzelzimmer (DZ zur alleinigen Nutzung)

Ort

4 Elemente Balance Hotel

Winklerner Str. 68

9210 Pörtschach am Wörthersee

www.balancehotel.at

Weitere Information und Anmeldung bei

Sybille Mikula

Tel. +43 699 1169 1798 - sybille.mikula@fasten-leben.at

- ausgebildete Fastenbegleiterin
- zertifizierte Singleiterin für gesundheitsförderndes Singen
- Obfrau des Vereins SingDichGesund, der in Zusammenhang mit dem Internationalen Netzwerk "Singende Krankenhäuser e.V." das leistungsfreie Singen in Gesundheitseinrichtungen und Krankenhäusern anbietet
- Seit 1993 als Human-Energetikerin und Diplom-Astrologin beratend und lehrend in eigener Praxis tätig

<http://www.fasten-leben.at> und

<http://www.heilsames-singen.at>