

TERMINE

Alltagsfasten

Kosten: € 140,--

Individuelle Terminvereinbarungen möglich.
Eine Woche betreutes Fasten in vertrauter Umgebung. Beginn und Einstimmung ist ein Informationsabend, an dem alles Wissenswerte rund ums Fasten vorgestellt und besprochen wird. Unterstützung gibt es durch:

- Telefonische Betreuung
- Tägliches Treffen zum Erfahrungsaustausch
- Gemeinsame Bewegung

Fasten und Golf

Termin: 8. – 14. Juli 2007

Ort: Litschau

Kosten: € 450,--

Fastenwandern am Ossiachersee

Termin: 25. – 29. Mai. 2007

Ort: Seehotel Steiner

Kosten: € 250,--

Detailinformationen zu allen Veranstaltungen sowie Anmeldeschluss finden Sie im Internet unter:

www.sportberaterin.at

ORGANISATION



Mag. Christa Tzaferis
Fastenbegleiterin,
Mentaltrainerin
Systemischer Coach,
Sportlehrerin,
www.sportberaterin.at



Mag. Manfred Rühl
Philosoph,
Outdoortrainer,
Sportlehrer,
Nordic Walking
Instruktor
www.wegbegleiter.at

Information und Anmeldung

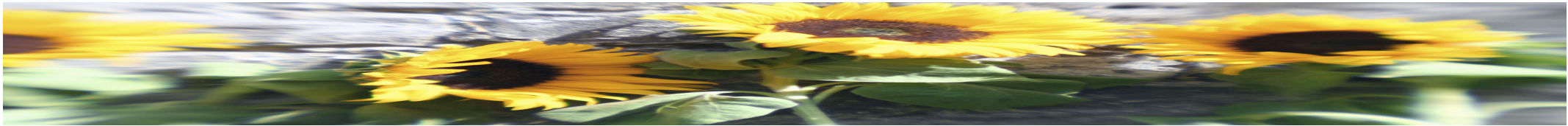
Mag. Christa Tzaferis
☎: 0699/11998286
tzaferis@sportberaterin.at

FASTEN



FASTENWANDERN

Jahresprogramm 2007



WAS SIE ERWARTET

Fasten: ist mehr als der bewusste, freiwillige Verzicht auf feste Nahrung. Fasten bedeutet Entschlacken, Entgiften, Abnehmen, Erholen. Fasten heißt Kraft, Energie, Stärke und Lebensfreude tanken.

Fasten bedeutet auch Loslassen. Mit dem Körper reinigt sich beim Fasten auch unsere Seele. Neue Gedanken, intensive Träume und Stimmungen sind mögliche Begleiter in dieser Phase. Wir widmen diesen Phänomenen besondere Aufmerksamkeit.

Offene Gesprächsrunden begleiten diesen Prozess und geben neuen Erkenntnissen und Lebensimpulsen Raum.

Informationen: über die vielfältigen Wirkungen einer Fastenkur erfahren Sie auf unseren Veranstaltungen.

Bewegung in der Natur: garantiert den Erfolg des Fastens. Unter kompetenter Anleitung haben Sie die Möglichkeit, auch neue Bewegungsformen kennen zu lernen.

Kreative Ausdrucksformen helfen loszulassen und wecken in Ihnen den inneren Künstler.

Entspannungsübungen runden das Angebot ab.

FRÜCHTEFASTEN

Der sanfte Einstieg

Fastenwoche und Nordic Walking in Bodensdorf am Ossiachersee

Früchtefasten im sonnigen Kärnten. Verbringen Sie die Pfingstfeiertage an einem klaren See, mit Blick auf das Stift Ossiach, umgeben von schönen Bergen. Ein idealer Platz zum Wellness - Urlaub. Hier können Sie die sanfte reinigende Kraft des Früchtefastens genießen. Neben ausgedehnten Wanderungen in den Ossiacher Tauern und in der näheren Umgebung wird unser Fastenprogramm abgerundet mit Meditation, Entspannungsübungen, Schwimmen, Einführung in das Nordic Walking, kreative Angebote und Informationen zur Ernährung.



FASTEN

nach Dr. Buchinger

Fasten Wandern und Golf in Litschau

Ob Anfänger oder Köhner: in dieser Woche erleben Sie die Faszination des Golfsports und die reinigende und energiespendende Wirkung des Fastens. Bei gemütlichen Wanderungen besprechen wir Ihre Fortschritte und geben gleichzeitig Ihrem Körper Gelegenheit, sich durch bewusstes Fasten zu regenerieren.

Unser Hoteldorf liegt direkt am Herrensee. Ein idealer Ausgangspunkt für kurze Wanderungen, Radtouren, Jogging oder gemütliches Relaxen am Badestrand. In der Anlage befinden sich auch eine Sauna und eine Massagepraxis.

Direkt neben unserer Hotelanlage liegt der Golfclub Herrensee ein 18 Loch Par 3 Platz. Naturbelassen eingebettet in die walddreiche, hügelige Umgebung ist dieser Platz wie geschaffen für Anfänger. Sie können den Reiz dieses Sportes mit all seinen faszinierenden Facetten ausprobieren, um festzustellen, ob Sie sich vom Golfieber anstecken lassen wollen.

Den Tag beenden wir mit Gesprächsrunden, Erfahrungsaustausch und mit der Möglichkeit zu kreativem Arbeiten. Eine Einführung in das Wesen gesunder Ernährung komplettiert das Programm.