

# 2019                      Fasten-                      und Gesundheitswoche                      in Mäntyharju FINNLAND

So 21.4 – So 28.4.2019

## **Fasten- und Gesundheitswoche in Mäntyharju FINNLAND**

Villa Aurora, Mäntyharju FINNLAND, [www.villa-aurora.fi](http://www.villa-aurora.fi)

Gesamtpaket beinhaltet:

- 7 ÜN € 790.-/ DZ oder € 930./EZ      oder 10 ÜN: € 1063/DZ oder € 1263.-/EZ
- Fastenverpflegung nach Buchinger / Lützner mit Fastenbrühen und frischgepressten Obst- und Gemüsesäften sowie Birkensaft
- Entlastungstag/Aufbaukosten
- Fastenbrechen mit einem Apfel
- Betreuung durch ärztlich geprüfte Fastenleiterin durch den Tag und am Abend
- Bewegung, Wandern, Kneipp-Anwendungen, Waldspaziergänge, Entspannungsübungen, Fastengespräche, finnische Bräuche kennenlernen ...
- Meditation im Wald auf eigenem Kraftplatz und stilles Sein mit sich selber
- Freie Benutzung der Sauna, Bademantel
- 1x Kräutersauna
- Teeküche im Aufenthaltsraum und Haartrockner im Zimmer
- Ernährungswissensvermittlung, Vorträge über Gesundheit, Rezepte , Tipps für eine Lebensumstellung
- Wildkräuterwanderung und Verarbeitung des Grünzeugs

Anmeldung und Infos:

Sanesse Gesundheitsförderung Teija Taverna, Fastenleiterin

dfa, Med. Masseurin FA SRK, dipl. Ernährungstherapeutin  
Apamed, Kursleiterin Heilpflanzen SKA  
Postfach 15, 9642 Ebnat-Kappel

Informationen (auf finnisch und auf deutsch):

079 631 23 56, 071 990 03 71

[teija.taverna@bluewin.ch](mailto:teija.taverna@bluewin.ch), [www.sanesse.ch](http://www.sanesse.ch)

oder [www.villa-aurora.fi](http://www.villa-aurora.fi)