Basenfasten & Singen

Eine Woche

sanft entlasten Energie und Lebensfreude tanken

Begegnen Sie einem neuen Menschen - sich selbst

- ✔ Basenfasten: Die sanfte und genussvolle Art, dem eigenen Körper etwas wirklich Gutes zu tun
- ✔ Intensive Stimmbildung, Atem- & Entpannungs-übungen und viel Bewegung an der frischen Nordseeluft
- ✔ Entgiftung mit sanften, organunterstützenden Maßnahmen

Die Zahl der Teilnehmer*innen ist auf maximal 22 Personen begrenzt.

Seminargebühr: ..... 795,00 €
Zuschlag für (eine begrenzte Anzahl) EZ: ..... 100,00 €

Die Gebühr gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen.

Im Preis inbegriffen ist die Kurtaxe und die An- und Abreise mit einem Reisebus.

09.05.27 – 9.30 Uhr bis **15.05.27** - ca. 13.30 Uhr

Nicht inbegriffen sind Bettwäsche und Handtücher, ggf. Bus- oder Taxifahrten vor Ort, ggf. die Leihgebühr für Fahrräder, ggf. Eintrittsgelder und die Mittags-Verpflegung außer Haus am freien Tag.
Mehr Informationen zum Fastenseminar erhalten Sie von Ihrer Fastenleiterin Christine Stehle unter Telefon 0208 – 99 85 50 70 und info@fasten-glueck.de.



Familienbildungswerk
Eltern werden – Eltern sein e.V.
Am Schloß Broich 34 – 45479 Mülheim an der Ruhr
info@ewes-ev.de - 0208–756633 – www.ewes-ev.de

Nutzen Sie das Online-Anmeldeformular oder schreiben Sie uns eine mail oder schicken Sie uns eine Anmeldung per Post.

Der Verein ist Mitglied im Wohlfahrtsverband Der Paritätische.
Das Familienbildungswerk ist seit 1994 anerkannt
und seit 2010 zertifiziert nach dem Weiterbildungsgesetz NRW

Drücken Sie Ihren Reset-Knopf

Kilometerweite Sandstrände und dazu die frische Nordseebrise erwarten Sie.

Die niederländische Halbinsel Walcheren ist ein wunderbarer Ort um abzuschalten, aufzutanken und neue Wege zu gehen. Freuen Sie sich auf Sonne, Sand, Wind und Wellen, aber auch auf den bezaubernden Charme der historischen Städtchen Middelburg und Domburg.

Unsere Unterkunft ist das beliebte Freizeitheim der Ev. Kirchengemeinde Mülheim/Saarn. Es liegt nur 10 Gehminuten vom Strand entfernt!

Hier stehen Körper, Geist und Seele im Mittelpunk





Basenfasten & Singen





Erleben Sie die unglaubliche Energie, die eine Woche Basenfasten & Singen in Ihnen wecken kann! Ob gesunde Ernährung, mehr Achtsamkeit und Entschleunigung - in einer Woche Basenfasten & Singen können Sie herrlich entgiften, Ihre innere Stimme zum Klingen bringen und wunderbar auftanken!

Die Leistungen im Überblick:

- ✔ 6 Übernachtungen im DZ mit Waschbecken. Dusche/WC auf dem Gang
- ✔ leckere, frisch zubereitete, basische Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- & Abendessen)
- ✔ tägliche Singworkshops mit niederländischen, englischen & deutschen Liedern von Folk bis Pop
- ✔ tägliche Angebote für Körperarbeit und Sport
- ✔ geführte Wanderungen und ggf. Radtouren
- ✔ Vorträge zu Säure-Basen-Balance und Stress & Ernährung
- ✔ Seminarunterlagen und Rezepte zum Basenfasten
- ✔ Kursleitung und -begleitung
- ✔ Hin- und Rückfahrt mit einem Reisebus





Ihr Fastenteam:

Christine Stehle - Fastenleiterin AGL
Petra Stahringer - Kantorin & musikalische Leitung