



Sehr geehrte Damen und Herren!

AYURVEDAFASTEN - Ein Weg zu Dir SELBST

Ayurveda - eines der ältesten ganzheitlichen Gesundheits- und Anti-Aging-Systeme der Welt - bietet umfassende Maßnahmen um körperlich und geistig im Gleichgewicht zu leben. Eine individuelle Ernährung, der Lebensstil und regelmäßiges Fasten und der Rückzug sind die Herzstücke der ayurvedischen Lehre.

Unsere **Ayurvedafasten Wochen** eignen sich daher hervorragend um sich näher mit dieser sehr naturverbundenen Lebensweise auseinander zu setzen. Neue Impulse für den Alltag zu erhalten und wieder ein Stück mehr mit sich im Einklang zu leben. Durch tägliches Yoga, Pranayama (Atemübungen) und Meditation wird nicht nur das körperliche Wohlbefinden gesteigert, sondern auch die psychische Stabilität und emotionale Ausgeglichenheit.



Gönnen Sie sich Ihre persönliche Auszeit! Nächster Termin 29.7.2017





Unsere Fastenbegleiterin **Irmi Kronauer** schreibt:

Herzlichen Dank für die schöne Woche. Da ich ja, wie versprochen, Sonne mitgebracht habe, durften wir bei schönstem Wetter die wunderbarsten Plätze des Waldviertels fastend erwandern. Wir haben viele Kilometer zurückgelegt, einige TeilnehmerInnen waren mit mir und Andreas sogar beim Schwimmen in der Thaya.

Die Herren haben bis zu 8 Kilo verloren. Am Freitag ist der Franz Opa geworden, in der Nikolai Kapelle gab es eine Verlobung meiner beiden bayrischen Freunde und auch einen 50. Geburtstag feierten wir in der Gruppe. Mehr geht nicht! Die Stimmung und Energie in der Gruppe war klasse und so möchte ein großer Teil der Gruppe auch wiederkommen. Es war wieder schön, bei Euch zu sein und ich habe mich selber gut erholt.



Bis zum nächsten Mal im Juli! Irmi!!

Waldviertler Fastenwandern 8. – 15.7.2017

.



Fasten & spielerischer Umgang mit meinen Emotionen

Eine Woche zum Entspannen
Loslassen Spüren und sich
neu (er)finden

Fasten hat mit Verzicht zu tun
und Verzicht kann auch Spaß
machen.....

[mehr »](#)



10 Tage GesundFasten & sanftes Yoga für Einsteiger

"Eine wunderbare Kombination
unserem Körper Gutes zu tun"

GesundFasten traditionell &
sanftes Yoga für Einsteiger ist
eine wunderbare
Kombination...

[mehr »](#)

Kloster Pernegg
3753 Pernegg 1

info@klosterpernegg.at
www.klosterpernegg.at
Tel.: +43 2913 614

[Onlineansicht](#) »
[Daten ändern](#) »
[Newsletter abmelden](#) »

