

erholen – entlasten – entspannen

Eine Woche Heilfasten und Yoga
auf der Burg Pyrmont in der Eifel
von Samstag, den 16. bis 23. November 2019

Kursleitung

Elke Götz-Lassnig

Fastenleiterin der Deutschen Fastenakademie,
Physiotherapeutin

Dr. Anna-Maria Götz

Yogalehrerin, Historikerin

Kontakt

Wir freuen uns, wenn Sie persönlich Kontakt
mit uns aufnehmen möchten und beantworten
Ihre Fragen im Vorfeld gerne:

yoga.fasten@posteo.de

Anreise

Burg Pyrmont liegt bei 56754 Roes in der Eifel.
Die Zufahrt mit dem PKW ist bis zum Burgtor
möglich, es sind ausreichend Parkplätze vorhan-
den. Mehr zur Anfahrt mit dem PKW finden Sie
auf www.burg-pyrmont.de

Zur Anreise mit dem ÖPNV nehmen Sie bitte
persönlich Kontakt mit uns auf, da wir einen
Shuttle vom Bahnhof Koblenz organisieren
können.

Anmeldung

Anmeldungen bitte bis 16. Oktober 2019, die
Teilnahmeplätze sind begrenzt. Bei Fragen zur
Anmeldung oder zum Wochenablauf kontaktie-
ren Sie uns bitte gerne!

Vorkenntnisse oder Erfahrungen sind nicht erfor-
derlich. Da Fasten und Yoga eine starke Wirkung
auf den gesamten Körper haben, ist eine ärztliche
Abklärung im Vorfeld ratsam. Falls Sie hierzu
Fragen haben sollten, nehmen Sie gerne Kontakt
mit uns auf!

Preise

Die Kosten für die ganze Woche umfassen
Unterkunft, Verpflegung, Fastenbetreuung
und Yogastunden. Einzelbelegung von Doppel-
zimmern ist nach Rücksprache möglich.

Zimmerkategorie I

Einzelzimmer 830 €

Zimmerkategorie II

Doppelzimmer 800 - 900 €

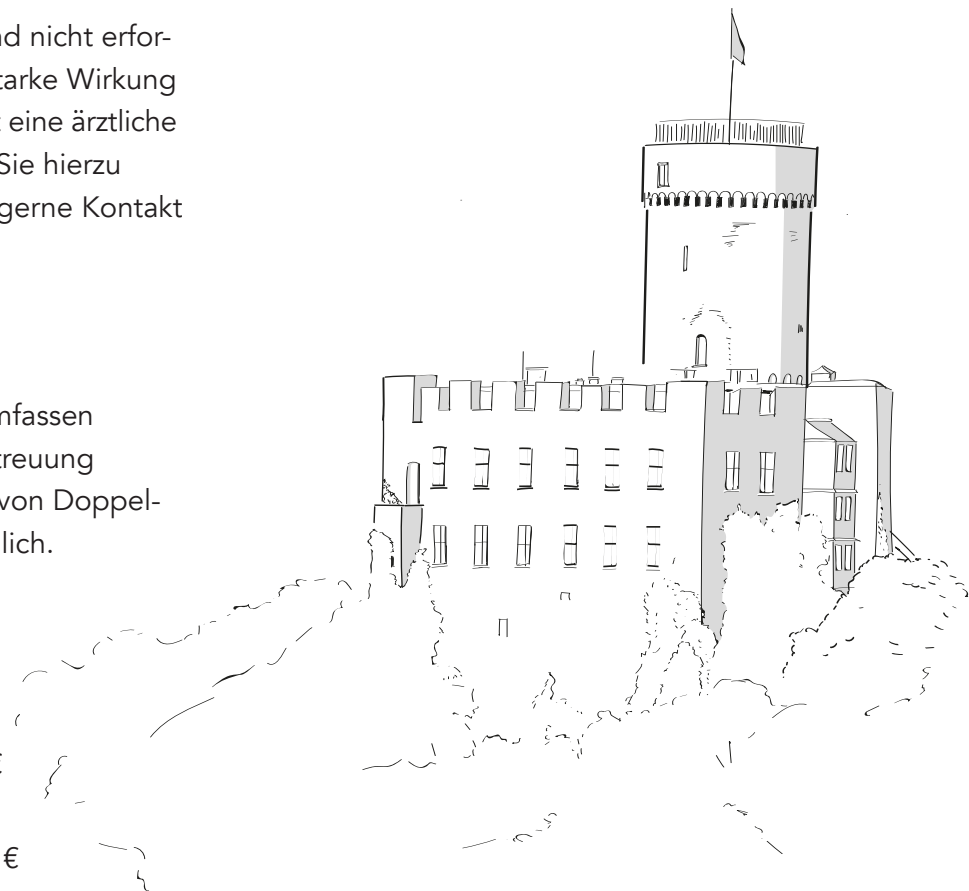
Zimmerkategorie III

Suite, Doppelzimmer 925 - 1075 €

Zusatzangebote

Bei Interesse können auch Einzeltermine
gebucht werden für Massage, Lymphdrainage,
Fußreflexzonenmassage, Bodyscan, Pranayama
und Meditation.

Fasten und Yoga auf der Burg Pyrmont



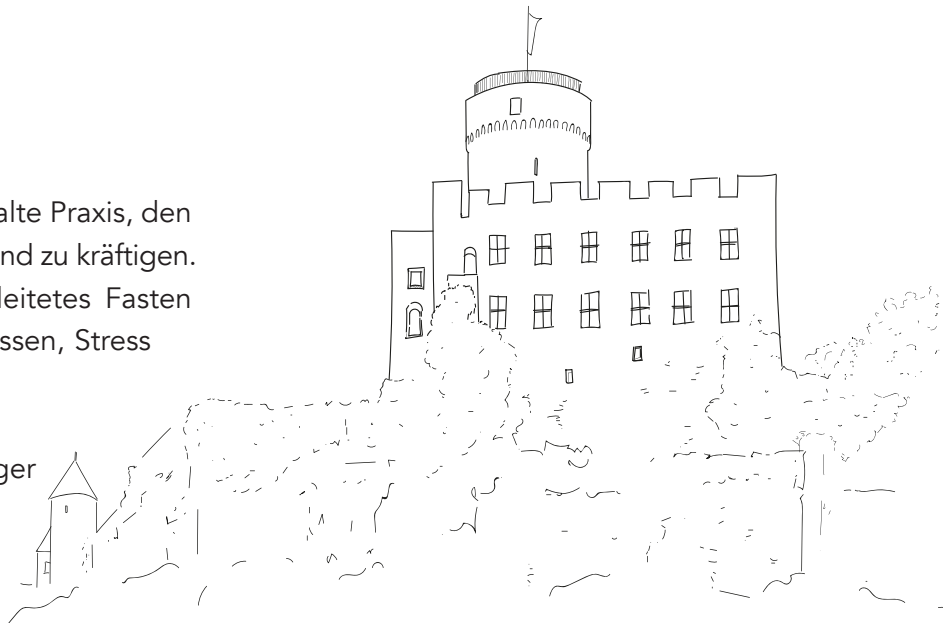
vom 16. bis 23. November 2019

Fasten

Heilfasten ist eine Jahrhunderte alte Praxis, den Körper zu entlasten, zu reinigen und zu kräftigen. Eine Woche professionell angeleitetes Fasten schafft Abstand vom Zuviel an Essen, Stress und Alltagsbelastungen.

Beim Fasten nach Dr. Buchinger nehmen Sie für eine begrenzte Zeit ausschließlich Brühe, Kräutertees und frisch gepresste Säfte zu sich, sodass eine ausreichende „Grundversorgung“ des Körpers gewährleistet ist. Der freiwillige und bewusste Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel macht jedoch viel mehr mit uns als bloß die Erfahrung des Verzichts: Er führt uns unbewusste Gewohnheiten vor Augen und schärft den Blick für das Wesentliche.

Yoga unterstützt dabei das Heilfasten – indem wir beide Techniken aufeinander abstimmen, bewirken sie Entgiftungsvorgänge, stärken das Immunsystem und reinigen Magen, Darm und Geist.



Yoga

Yoga ist für alle geeignet, die Lust auf Bewegung, bewussten Atem und Entspannung haben. Unabhängig von Alter und Kondition bietet Yoga die Gelegenheit, wieder achtsamer mit den eigenen Bedürfnissen und Grenzen zu werden.

Die Atemtechniken und Körperübungen des Hatha-Yoga unterstützen Sie beim Fasten. Sie lösen Verspannungen und Blockaden, regen den Stoffwechsel und laufende Entgiftungsprozesse an, und sie verbessern Beweglichkeit und Entspannung. Wir stimmen die Yoga-Einheiten auf den Ablauf der Fastenwoche ab. Auf diese Weise können Sie die Intensität der Übungen – egal ob Einsteiger oder fortgeschritten – selbst bestimmen und neue Kraft und Beweglichkeit auch in die Zeit nach dem Fasten mitnehmen.

Die Burg

Die Ruhe der Burg Pymont bietet Ihnen während der Fasten-Yoga-Woche einen idealen Rückzugsort in der südlichen Eifel.

Als Felsenburg wurde sie im 12. Jahrhundert errichtet und liegt heute noch immer malerisch und verkehrsberuhigt über dem Wasserfall des Elzbachs. Gerade im Herbst schaffen die Laubwälder rund um die Burganlage eine stimmungsvolle Umgebung, wenn Sie im Lauf der Fastenwoche das Bedürfnis haben, sich zurückzuziehen und den Blick über dicke Burgmauern in die Eifel genießen. Direkt von der Burg aus können Sie auch kurze Spaziergänge durch den Wald und zum Elzbach machen oder sogar einen Abschnitt des Pyrmonter Felsensteigs wandern. Die Bewegung an der frischen Luft hilft Ihnen, Entgiftungsprozesse zu aktivieren und den Kreislauf während des Fastens zu stabilisieren.

Die schöne Lage und das besondere Ambiente der Burg schaffen beste Voraussetzungen, leichter vom Tempo und den Gewohnheiten des Alltags Abstand zu gewinnen.