

Ist das Fasten erst einmal gelungen, so ist die Ernährungsumstellung der nächste Schritt.

Ein paar Tage im Anschluss an die Auftage vegan zu fasten wird die Umstellung auf eine neue Ernährungsweise enorm erleichtern. Lassen Sie sich überraschen, wie lecker Gerichte aus Obst und Gemüse – kalorienarm und gleichzeitig mit vielen lebenswichtigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen sein können.

Und damit Sie selbst erfahren können, wie einfach es ist, auch ohne Fleisch und andere tierische Produkte zu kochen, werden Sie bei der Zubereitung einer Mahlzeit aktiv dabei sein.

#### **4 Tage incl. Abreisetag**

**Investition in Ihre Gesundheit:** 315,- Euro pro Person im Einzelzimmer/295,- Euro pro Person im Doppelzimmer/  
enthalten sind:

Vegane Vollkost

gemeinsames Kochen/kleines Rezeptbuch

tägliche begleitete Meditation sowie leichte Yoga bzw. Qi-Gong – Übungen morgens und abends

2 Massagen auf der Jadeliege

1 Besuch im Thermalbad

#### **Zusatzangebote:**

Fußreflexzonenmassagen – 15 Euro/30 Minuten

zusätzliche Nutzung der Jadeliege – 8 Euro/20 Minuten

Reiten im Gelände nur für geübte Reiter: 15 Euro/Stunde

Reiten auf dem Platz und Führung durch das Gelände: 25 Euro/Stunde

Bodenarbeit mit dem Pferd: 20 Euro/Stunde

**Kleingedrucktes:** Dieses Angebot ersetzt keine Therapie und wird von Ihnen eigenverantwortlich besucht. Es bestehen keine Haftungs-Ansprüche an den Coach. Bei vorzeitiger Beendigung des Coaching oder Nicht-Nutzung von Kurs-Terminen erfolgt keine Rückzahlung. Mit Ihrer schriftlichen Anmeldung werden die AGBs akzeptiert. Ihr Seminarplatz ist nur mit Überweisung der Fasten-Coaching-Gebühr auf folgendes Konto fest gebucht: Liane Marquardt, Berliner Sparkasse BLZ: 100 500 00, Konto-Nr. 1440308604

**WICHTIG:** Vorbesprechungs-Termin aller wichtigen Details und der Dinge, die mitzubringen sind, erfolgt per Telefon. Bei Fragen bezüglich des Coachings und zur terminlichen Vorbesprechung schreiben Sie mir bitte eine email.