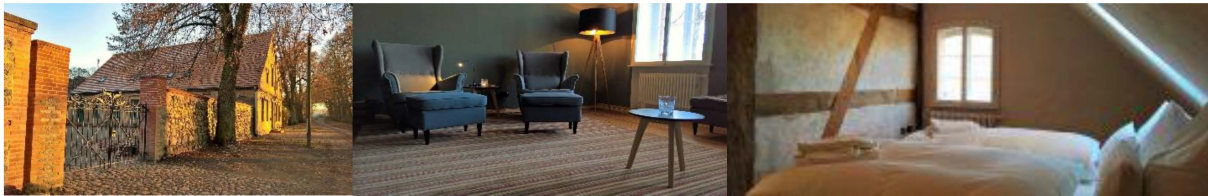


## Zeit für mich - Basenfasten im Herbst -

Eine Co-Kreation von Krugers Forsthaus und dem HeileHaus auf dem habondia-Hof  
vom 7. bis 13. Oktober 2018



Der Herbst ist eine sehr unterstützende Jahreszeit für die Entschlackung von Körper und Geist, denn unser System stellt sich auf die kommende Stille um. Unser Kurs wendet sich an 12 Frauen und Männer, die sich eine Woche der Auszeit naturnah im besonderen Ambiente von Krugers Forsthaus schenken wollen.



**Möchten Sie etwas für Ihre innere Ruhe und Stabilität, für die Entspannung der Muskulatur, für Ihre Gelenke, den Blutzucker, den Blutdruck und für das alles umgebende Bindegewebe tun? Dann sind Sie bei uns gut aufgehoben.**



Unsere Basenfastenzeit wird bereichert durch die das Forsthaus umgebende Waldlandschaft, in der wir uns täglich bewegen. Außerdem finden sich auf unserem Tagesprogramm Zeiten für individuelle und geleitete Phasen der Ruhe (geführte Tiefenentspannungs-, Atem-, und Meditationsübungen) sowie leichtfüßige Theorie zu den Grundregularien unseres Stoffwechsels, Körperübungen aus dem Qi Gong und Yoga, basische

Wickel und Austausch in der Gruppe. Im Mittelpunkt steht auch die freudvolle, gemeinsame Zubereitung der basischen Brühen/ Suppen und anderer einfacher, basischer Köstlichkeiten, die schnell im eigenen Alltag herstellbar sind. Auch das Fastenbrechen gestalten wir gemeinsam und Sie werden vor dem Abschluss der Woche gut vorbereitet sein auf Ihre wichtige Aufbauzeit, die unserer Basenfastenwoche folgt.

**Des Weiteren gibt es vitalisierende Anwendungen, die zusätzlich gebucht und genossen werden können:**

- Sauna (7€)
- Basisches Heilbad im Holzbottich (5€)

Alle folgenden Angebote dauern ca. 1 Stunde und kosten jeweils 60€:

- Honigmassage, Edelsteinmassage, Lymphdrainage
- individuelle Rückenschule
- Individuelle Heilkräuterberatung und bioenergetische Austestung
- Kinesiologische Balancierung
- Schamanische Reisen
- Energetische Aura Reinigung
- Ernährungsberatung anhand von Körpersymptomen und Laborwerten (so vorhanden)

Der **Preis** für unsere Basenfastenwoche inkl. Übernachtung und sämtlicher Kursinhalte:



im Doppelzimmer: 615 €

im Einzelzimmer: 675 € (Es stehen 3 EZ zur Verfügung.).

Herzlich Willkommen!

Cara Rasmuß – Kursleiterin- und das gesamte HeileHaus- und Forsthaus-Team

Anmeldung und Fragen bitte unter [caralst@web.de](mailto:caralst@web.de) oder **0179/ 5484974**

[www.das-heilehaus.de](http://www.das-heilehaus.de)

[www.krugers.info/#forsthaus](http://www.krugers.info/#forsthaus)