

# Fasten in deiner Wohlfühlumgebung -von zu Hause aus-

Montag, 21.07.2025 – Sonntag, 27.07.2025

Kennenlernabend

Freitag, 11. Juli 2025, um 17:00 Uhr

Erlebe eine Woche voller Achtsamkeit, Entlastung und neuer Energie.

Fasten nach Buchinger und Basenfasten.

Gehe in einen harmonischen Austausch mit Gleichgesinnten, genieße belebende Spaziergänge in der Natur, widme Dich Atem-, Faszien- & Beckenbodenübungen und erhole dich in Entspannungseinheiten für mehr Ruhe & Ausgeglichenheit.

**Lass los. Komm zur Ruhe. Spüre neue Kraft.**

Durch eine achtsam gestaltete Tagesstruktur und wohltuende Impulse darfst du dich vom Alltag lösen und ganz bei dir ankommen.

Für dich gibt es täglich frisch zubereitete Säfte zum Mittag und eine Auswahl an wohltuenden Tees begleiten dich durch die Woche.

---

**Ausgleich 350,- €** pro Person  
die Unterbringung im Seminarhaus ist auf Anfrage möglich

---

Anmeldung & weitere Infos bei Marleen Littmann

 0151 / 20254451

 mali.memoriam@mail.de

 Seminarhaus Kraft & Balance  
Schwedter Straße 32 in 17291 Prenzlau

