

SEMINARANGEBOTE 2018

HEILFASTEN

isolde ackermann
gesundheitscoaching



Reinigen und Loslassen

Ayurveda

Ernährung

neue Akzente ins Leben bringen



SEMINARANGEBOTE 2018

HEILFASTEN



17.03.18 – 24.03.18 (bereits ausgebucht)

Ayurvedisches-Fasten-Seminar im Seminarhaus Wolfsfeld

Das Besondere an diesem Fastenseminar ist die kleine Gruppe (ca. 10 Teilnehmer-/innen) und die Möglichkeit, ausgezeichnete ayurvedische Massagen dazu buchen zu können (Ganzkörpermassagen, Teilmassagen, Packungen). Die Massagen werden im Seminarhaus angeboten.

Wir sind in Wolfsfeld zwar an einem ruhigen, erholsamen Ort, jedoch sind wir dort nicht im Schweigen, außer während des Essens und der Meditationen.

Die Anmeldung findet schriftlich und durch Überweisung der Seminarkosten von 370,- € über mich statt. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung betragen zwischen 392,- € und 462,- €. Zur Buchung nehmen Sie bitte Kontakt zu mir auf.

www.seminarhaus-wolfsfeld.de



23.02.18 – 02.03.18
05.08.18 – 12.08.18

Ayurvedisches-Fasten-Seminar auf dem Benediktushof

Die Anmeldung hierfür und weitere Information unter:

www.benediktushof-holzkirchen.de



09.03.18 – 16.03.18

Ayurvedisches-Fasten-Seminar im Biohotel Grafenast

Etwas Besonderes ist das Fasten-Seminar im Biohotel Grafenast am Hochpillberg (1330 m) bei Pill/Schwarz in Tirol. Besonders, weil wir von dort einen traumhaften Fernblick in das Inntal haben, in einer sehr schönen Berglandschaft wandern und ein sehr liebevolles, gemütliches Ambiente mit Hamam/Dampfbad und Sauna genießen werden. Auch hier können Massagen oder/und Hamam Behandlungen dazu gebucht werden. Schweigen werden wir nur zu den Mahlzeiten und während der Meditationen.

Die Anmeldung findet schriftlich und durch Überweisung der Seminarkosten von 390,- € über mich statt. Das Hotel wird von Ihnen direkt gebucht.

Bitte fragen Sie nach den Sonderkonditionen.

www.grafenast.at



Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung:
Telefon: 0911 - 518 23 73
E-mail: info@isolde-ackermann.de

SEMINARANGEBOTE 2018

HEILFASTEN

Beim ayurvedischen Fasten steht eine sanfte Reinigung im Vordergrund. Der Reinigungsprozess wird durch eine Fasten-Nahrung (Getreide-Breie, Obst, Gemüse, Säfte, Tees) unterstützt, die sich an der ayurvedischen Tri-Dosha-Lehre orientiert.

Jeder Tag der Fastenwoche setzt sich zusammen aus:

Kontemplativem Sitzen; Bewegungs-, Yoga- und Atemübungen; Gesprächsrunden und kleinen Vorträgen; Wanderungen in der Natur und Einzelgesprächen (bei Bedarf).

Am Abschluss der Woche steht das „Fastenbrechen“ mit der Aufbaukost und die Vorbereitung auf einen achtsamen Übergang in den Alltag.

Wichtig: Bitte klären Sie vor der Anmeldung mit Ihrer Ärztin bzw. mit Ihrem Arzt, ob gesundheitliche Bedenken gegen das Fasten bestehen.

isolde ackermann

selbstständige beraterin und dozentin

Meine Schwerpunkte

Supervision von Teams, Gruppen und Einzelpersonen

Coaching von Führungskräften

Gesundheitscoaching in Unternehmen

Organisationsentwicklung

Gesundheitscoaching ist der ideale Weg unter professioneller Anleitung die Gesundheit des Einzelnen im Unternehmen zu sichern und parallel berufliche und persönliche Entwicklungsprozesse zu optimieren.

www.isolde-ackermann.de

isolde ackermann
am heckacker 18
90562 kalchreuth
fon 0911 - 518 23 73
fax 0911 - 567 67 98

info@isolde-ackermann.de
isolde-ackermann.de