

# Basisches Intervallfasten mit Wandern, Yoga, Tanz + Waldbaden

mit Claudia Eckardt und Bella Steudel  
in Arnsgrün/ Zeulenroda



**Termine 2024: 28.04.-03.05.2024**

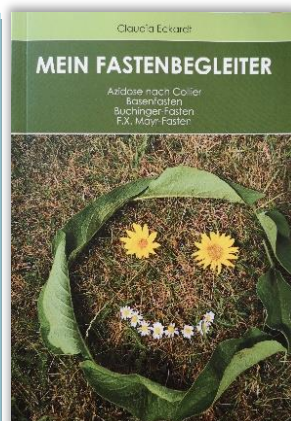
## „Lust auf Genuss?“

Erleben Sie eine basische Intervallfastenwoche im individuellen, ganz besonderen Ambiente eines ökologisch gebauten Architekten- und Künstlerhauses. Kuren Sie im schönen Vogtland mit seinen wunderbaren Wäldern und in ruhiger Atmosphäre. Sie werden täglich mit zwei köstlichen, gesunden, überwiegend basischen, veganen, „wilden“ Speisen, mit zusätzlichen pflanzlichen Eiweißen verwöhnt. Alles ist „Selbstgemacht“- so wie der Name des Seminarhauses. Lassen Sie sich professionell begleiten von zwei erfahrenen Fastenleiterinnen. Wir bieten Ihnen täglich Yoga, Tanz, Wandern, sowie Vorträge und ein besonderes „Waldbaden“- Erlebnis. Gönnen Sie sich eine Auszeit mit Genuss für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie es sich gut gehen.

### Meine Empfehlung für Sie zur Fasten- Begleitung:

Claudia Eckardt  
**„Mein  
Fastenbegleiter“**

Mit allen  
Informationen zu  
Ihrer Fastenkur  
Preis: 12,- €



### Meine Empfehlung für Sie zur Fastenzeit:

Claudia Eckardt  
**„Gedichte nicht nur  
für die Fastenzeit“**

Preis 19,90€  
ISBN:  
978-3-96014-797-8

**Verbindliche Anmeldung: „basisches Intervallfasten mit Wandern, Yoga, Tanz und Waldbaden“**

per E-Mail: [info@naturheilpraxis-eckardt.de](mailto:info@naturheilpraxis-eckardt.de) oder telefonisch: 034291-315454

Weitere Informationen: [www.naturheilpraxis-eckardt.de](http://www.naturheilpraxis-eckardt.de)

Buchung Übernachtung/ Verpflegung Arnsgrün: [info@selbst-gemacht.eu](mailto:info@selbst-gemacht.eu)

Tel: 037431 869 59



Naturheilpraxis Claudia Eckardt 04451 Borsdorf Leipziger Str. 43 Tel.: 034291-315454

# Basisches Intervallfasten mit Wandern, Yoga, Tanz und Waldbaden

mit Claudia Eckardt und Bella Steudel  
in Arnsgrün/ Zeulenroda



**Termine 2024: 28.04.-03.05.2024**



Wir freuen uns, Sie in unserem basischen Intervall- Fastenseminar in Arnsgrün begrüßen zu dürfen.  
*Ihre Claudia Eckardt und Bella Steudel*

Anmeldungen werden per E-Mail über die Naturheilpraxis Claudia Eckardt entgegengenommen. Bei Fragen zum Kurs können Sie sich gern telefonisch an mich wenden.

**Seminargebühr:**  
**350,- €**

für Kursinhalte und Kursarbeit von  
**Claudia Eckardt + Bella Steudel**

(Zahlung nach verbindlicher Anmeldung, vor Kursbeginn)

**Gebühr für 5 Übernachtungen p.P.**  
**ab: 499,- € im DZ**

incl. Fastenverpflegung und Fastengetränken  
(zu zahlen an Haus „Selbstgemacht“)

Verbindliche Anmeldung: „Basisches Intervallfasten mit Yoga, Tanz, wandern und Waldbaden“

per E-Mail: [info@naturheilpraxis-eckardt.de](mailto:info@naturheilpraxis-eckardt.de) oder telefonisch: 034291-315454

Weitere Informationen: [www.naturheilpraxis-eckardt.de](http://www.naturheilpraxis-eckardt.de)

Buchung Übernachtung/ Verpflegung Arnsgrün: [info@selbst-gemacht.eu](mailto:info@selbst-gemacht.eu)

Tel: 037431 869 59



Naturheilpraxis Claudia Eckardt 04451 Borsdorf Leipziger Str. 43 Tel.: 034291-315454