

4. - 10. Oktober 2020

FASTEN IN DER RAMSAU

Biohotel Herold
in der Ramsau am Dachstein



RAMSAU, WIR KOMMEN!

Diesmal sind wir im Herbst an diesem **wunderbaren Kraftplatz zur Doris** und ihrem Team. Wenn ich dort ankomme und die Tür mit dem Glöckchen aufmache, dann ist es immer wie daheim ☺. Ich fühle mich wohl, komme an und bin gleich da wie in meinem Wohnzimmer. Einfach gut und gemütlich. Dafür sorgt auch jeden Tag unsere Doris. Die Renate kocht für frisch und basisch, damit wir bestens fasten und entrümpeln können. Freitags macht sie auch gerne einen **Kochkurs** und jeden Mittag berichtet sie aus ihrer Kochschatzkiste. Spannend! Andi und Kirsten machen mit uns **allerbestes Yoga** und **super feine Bewegung**, für jeden so wie er kann und mag. Aber Bewegung ist wichtig beim Fasten und machen wir ja nicht immer so regelmäßig daheim und wir haben wir Profis dabei! Ferner **massieren** sie uns wenn wir wollen, denn auch das macht das Fasten noch wertvoller.

Im Preis von € 770,00 sind inkludiert:

- Basische Fastenwoche mit 6 Übernachtungen
- Basische Fastenverpflegung
- Tee und Wasser rund um die Uhr
- Nana-Begleitung die ganzen Tage
- Tägliches Yoga und Bewegung mit Andi & Kirsten
- Abendprogramm mit Vorträgen
- Kleine Wanderungen und Bewegungsprogramm

* plus Einzelzimmerzuschlag

Ferner könnt ihr bei Andi und Kirsten noch zusätzlich Massagen und Therapien buchen. ☺

Auch strenges Fasten ist natürlich möglich. Infos bei mir unter nana@nana.at



JETZT NUR NOCH ANMELDEN ...

Mindestteilnehmer: 10 Personen, damit Woche stattfinden kann.

Schriftliche Anmeldung nur über nana@nana.at

Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von € 350,00 fällig, Rest ca. 4 Wochen vor Reisebeginn. Ich würde mich sehr freuen, wenn die Wochen am Dachstein, wo ich so gerne bin, wieder stattfinden.

Bitte auch bei Fragen bei mir melden und sonst anmelden ☺!!
Herzlichst eure Nana

Hallo Nana,

mir hat die Woche in der Ramsau richtig gut gefallen, es hat mir so gut getan, ich war so zufrieden als ich nach Hause gefahren bin. Im nächsten Jahr hab ich mir vorgenommen, es nochmal zu machen. Mit vielen lieben Grüßen

L.E.

Ansonsten fühlen wir uns richtig wohl und ja, meinem Mann hat es unglaublich gut getan, nicht nur körperlich. Er ist wie ausgewechselt, ich freue mich so für ihn und ich merke, dass er es selber auch spürt. Drum ist auch er wohl immer noch bei der Sache. Bin dankbar, dass wir so eine tolle Möglichkeit für uns gefunden haben und vor allem, dass ich dich kennenlernen durfte! Es ist jedes Jahr wieder anders und einfach nur schön und wohltuend. Danke, dass du so bist wie du bist und uns so liebevoll begleitest! A.K.

SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH

Heilpraktikerin . Homöopathie
Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin
Basenfastentrainerin

nana@nana.at www.nana.at



nana!
FASTET AUSSER HAUS



6. - 12. September 2020

GESUNDHEITSWOCHE AM DACHSTEIN

Biohotel Herold
in der Ramsau am Dachstein



RAUMSAU, WIR KOMMEN!

Eine extra feine Gesundheitswoche in der tollen Ramsau, da wo die Langläufer auch immer trainieren und uns der Dachstein entgegenlacht. Eine Woche mit richtig **viel Bewegung** und bester **basischer Küche**, gekocht von Renate und ihrem Team. Vom allerfeinsten! Und dann bei Doris in ihrem Haus, liebenswürdig, charmant, besonders, gemütlich, daheim, ruhig, kraftvoll, einfach gut!

Ich bin so gerne hier und freue mich, wenn wir gemeinsam an unserer **Gesunderhaltung** „arbeiten“ können. Das ist wichtig und es gilt immer der gleiche Satz „**Alles ist besser als nichts zu tun**“. Wir sind immer noch unser bester Heiler und Therapeut. Freue mich auf euch!



JETZT NUR NOCH ANMELDEN ...

Mindestteilnehmer: 10 Personen, damit Woche stattfinden kann.

Schriftliche Anmeldung nur über nana@nana.at

Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von € 350,00 fällig, Rest ca. 4 Wochen vor Reisebeginn. Ich würde mich sehr freuen, wenn die Wochen am Dachstein, wo ich so gerne bin, wieder stattfinden.

Bitte auch bei Fragen bei mir melden und sonst anmelden ☺!
Herzlichst eure Nana

Im Preis von € 770,00* sind inkludiert:

- Basische Gesundheitswoche mit 6 Übernachtungen
- Basische Halbpension
- Tee und Wasser rund um die Uhr
- Nana Gesundheitsbegleitung die ganzen Tage
- Tägliches Yoga und Bewegung mit Andi und Kirsten
- Abendprogramm mit Gesundheitsvorträgen und Meditationen
- Kleine Wanderungen und Bewegungsprogramm

Ferner könnt ihr bei Andi und Kirsten noch zusätzlich Massagen und Therapien buchen. ☺

* plus Einzelzimmerzuschlag



SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH
Heilpraktikerin . Homöopathie
Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin
Basenfastentrainerin

nana@nana.at www.nana.at

